چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

صمد شاه محمد پور



بسم الله الرحمن الرحیم

چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

نویسنده:

صمد شاه محمدپور

ناشر چاپی:

میراث انبیاء(ع)

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست ----- ۵
چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟ ----- ۱۱
مشخصات کتاب ----- ۱۱
اشاره ----- ۱۲
فهرست ----- ۱۶
سخن نویسنده ----- ۲۶
سپاسگزاری ----- ۲۸
مقدمه ----- ۳۰
بخش اول:درآمدی بر بلوغ در جهان ----- ۳۶
اشاره ----- ۳۶
مقایسه زمان سن بلوغ در جهان ----- ۳۶
نمونه هایی از بلوغ در ملل مختلف ----- ۳۷
بلوغ در اسلام ----- ۳۹
اشاره ----- ۳۹
سن بلوغ دختران و پسران در مذاهب اسلامی ----- ۴۰
علائم و نشانههای بلوغ در میان مردم شیعه و سنی ----- ۴۱
بلوغ در ایران ----- ۴۱
بخش دوم:بلوغ و اهمیت آن؟ ----- ۴۶
اشاره ----- ۴۶
بحران دوره بلوغ ----- ۴۸
نشانه ها و زمان بلوغ ----- ۴۹
اشاره ----- ۴۹
بلوغ پسران ----- ۵۰
بلوغ دختران ----- ۵۱

مراحل بلوغ ---------- ۵۳
بخش سوم:انواع بلوغ ---------- ۵۸
اشاره ---------- ۵۸
بلوغ جنسی ---------- ۵۸
بلوغ جسمی (فیزیولوژیک) ---------- ۵۹
بلوغ شرعی ---------- ۵۹
بلوغ عرفی (سن قانونی) ---------- ۶۰
بلوغ روانی (شخصیت) ---------- ۶۰
بلوغ اخلاقی ---------- ۶۰
بلوغ معنوی ---------- ۶۱
بلوغ اجتماعی ---------- ۶۲
بخش چهارم:ویژگیهای بلوغ ---------- ۶۶
رابطه بلوغ با نوجوانی ---------- ۶۶
داشته های دوران کودکی فرزند، که در دوران بلوغ تغییر میکند ---------- ۶۶
اشاره ---------- ۶۶
جسمی ---------- ۶۷
ذهنی ---------- ۶۸
عواطف ---------- ۶۹
تغییرات روانی دوران بلوغ ---------- ۷۱
رشد ذهنی و عقلی ---------- ۷۱
رشد هیجانی ---------- ۷۲
رشد اجتماعی ---------- ۷۴
رشد اخلاقی ---------- ۷۵
رشد شخصیت و رفتار ---------- ۷۶
تغییرات جسمی دوران بلوغ ---------- ۷۷
تغییرات جسمی پسران ---------- ۷۷

تغییرات جسمی دختران ---------- ۷۸
سه حس اصلی حاکم بر نوجوان در دوران بلوغ ---------- ۷۹
کنجکاوی ---------- ۷۹
تخیل گرایی ---------- ۸۰
منطق گرایی ---------- ۸۲
منِ جدید در فرد بالغ ---------- ۸۳
فردیت و خودجنسیتی ---------- ۸۳
مسائل جنسی ---------- ۸۵
حس تعالی و بهترین طلبی ---------- ۸۶
رفتارهای مشترک دختر و پسر در دوران بلوغ ---------- ۸۷
بخش پنجم:عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی ---------- ۱۰۰
عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی ---------- ۱۰۰
اشاره ---------- ۱۰۰
وضعیت عمومی سلامت ---------- ۱۰۱
موقعیت جغرافیایی ---------- ۱۰۲
سبک زندگی و حالات روانی ---------- ۱۰۲
قد و وزن ---------- ۱۰۲
تغذیه ---------- ۱۰۳
بخش ششم:بلوغ زودرس و دیررس ---------- ۱۰۸
اشاره ---------- ۱۰۸
بلوغ زودرس و علل آن ---------- ۱۰۹
اشاره ---------- ۱۰۹
علل بلوغ زودرس ---------- ۱۱۰
اشاره ---------- ۱۱۰
در پسران ---------- ۱۱۰
در دختران ---------- ۱۱۱

در هر دو جنس ---------- ۱۱۱
نکته مهم و بسیار کاربردی برای والدین- لطفاً توجه کنید!! ---------- ۱۱۱
معایب بلوغ زودرس ---------- ۱۱۲
نکاتی در مورد بلوغ زودرس فرزندان ---------- ۱۱۴
بلوغ دیررس و علل آن ---------- ۱۱۵
معایب بلوغ دیررس ---------- ۱۱۶
بخش هفتم:تغذیه مناسب در دوران بلوغ ---------- ۱۲۰
اشاره ---------- ۱۲۰
تغذیه ---------- ۱۲۰
اشاره ---------- ۱۲۰
غذای جسمی ---------- ۱۲۰
غذای روحی ---------- ۱۲۱
بایدهای غذای نوجوان ---------- ۱۲۴
اشاره ---------- ۱۲۴
ویتامینها ---------- ۱۲۵
پروتئینها ---------- ۱۲۶
آهن ---------- ۱۲۶
کلسیم ---------- ۱۲۷
اسیدفولیک ---------- ۱۲۷
روی ---------- ۱۲۷
ید ---------- ۱۲۸
میوه و سبزیجات ---------- ۱۲۸
چه موادغذایی را استفاده نکنیم؟ ---------- ۱۲۹
بخش هشتم:مسائل بهداشتی در دوران بلوغ ---------- ۱۳۲
دختران و بهداشت بلوغ ---------- ۱۳۲
اشاره ---------- ۱۳۲

رعایت بهداشت و توصیه به دختران از نگاه طب سنتی ----- ۱۳۴
پسران و بهداشت بلوغ ----- ۱۳۶
بخش نهم:وظایف پدران و مادران در دوران بلوغ دختران و پسران ----- ۱۴۳
اشاره ----- ۱۴۳
وظایف روزانه مادران در قبال نوجوان ----- ۱۴۳
وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان پسر ----- ۱۴۴
وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان دختر ----- ۱۴۴
مثالهایی از وظایف مشترک والدین نسبت به نوجوان دختر و پسر ----- ۱۴۵
وظایف خاص پدران در دوران بلوغ پسر ----- ۱۵۳
وظایف خاص پدران در دوران بلوغ دختر ----- ۱۵۴
آموزههای پدران در دوران بلوغ دختران ----- ۱۵۴
آموزههای شخصیتی ----- ۱۵۴
اشاره ----- ۱۵۴
آموزههای اجتماعی ----- ۱۶۴
آموزههای خانوادگی ----- ۱۶۹
وظایف خاص مادران در دوران بلوغ پسر ----- ۱۷۳
ارائه راهکار به مادران گرامی جهت تسهیل ارتباط نوجوان پسر با پدر خود و یا ارتباط پدر با پسر خود ----- ۱۷۴
وظایف خاص مادران در دوران بلوغ دختر ----- ۱۷۵
اقدامات خاص مادران در دوران بلوغ دختران ----- ۱۷۵
اشاره ----- ۱۷۵
آموزههای مادران در دوران ابتدایی بلوغ دختر ----- ۱۸۰
آموزههای مادران در انتهای دوران بلوغ دختر (سالهای دبیرستان) ----- ۱۹۰
بخش دهم:ما والدین چگونه دوره بلوغ را برای فرزند خود تسهیل کنیم؟ ----- ۱۹۳
مهارت و تلاش والدین در هدایت فرزند ----- ۱۹۳
یادگیری فرزند در دوران بلوغ ----- ۱۹۴
انعطاف پذیری والدین ----- ۱۹۹

بخش یازدهم:نقش تربیتی رسانه در دوران بلوغ ---------- ۲۰۳
اشاره ---------- ۲۰۳
اثرات تربیتی مثبت رسانه بر دوران بلوغ ---------- ۲۰۳
اثرات تربیتی منفی رسانه بر دوران بلوغ ---------- ۲۰۵
سخن پایانی ---------- ۲۰۹
منابع ---------- ۲۱۰
درباره مرکز ---------- ۲۱۳

چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

مشخصات کتاب

سرشناسه : شاه محمد پور، صمد، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور : چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟/ صمد شاه محمد پور.

مشخصات نشر : قم: میراث انبیاء(ع)، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۶۱ ص.

شابک : : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۸-۴-۸ ۱۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : بلوغ (روان شناسی)

موضوع : Maturation (Psychology)

موضوع : والدین و نوجوانان

موضوع : Parent and teenager

موضوع : نوجوانان -- روان شناسی

موضوع : Adolescent psychology

رده بندی کنگره : BF۷۲۴/ش۲چ۸ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۴۸۷۳۱

اشاره

فهرست

مقدمه ۱۵

بخش اول

درآمدی بر بلوغ در جهان

مقایسه زمان سن بلوغ در جهان

نمونه هایی از بلوغ در ملل مختلف ۲۲

بلوغ در اسلام ۲۴

سن بلوغ دختران و پسران در مذاهب اسلامی ۲۵

علائم و نشانههای بلوغ در میان مردم شیعه و سنی

بلوغ در ایران ۲۶

بخش دوم

بلوغ و اهمیت آن؟

بلوغ و اهمیت آن۳۱

بحران دوره بلوغ ۳۳

نشانه ها و زمان بلوغ ۳۴

مراحل بلوغ ۳۸

بخش سوم

انواع بلوغ

بلوغ جنسی ۴۳

بلوغ جسمی (فیزیولوژیک) ۴۴

بلوغ شرعی ۴۴

بلوغ عرفی(سن قانونی) .۴۵

بلوغ روانی(شخصیت) ۴۵

بلوغ اخلاقی ۴۵

بلوغ معنوی ۴۶

بلوغ اجتماعی ۴۷

بخش چهارم

ویژگیهای بلوغ

رابطه بلوغ با نوجوانی ۵۱

داشتههای دوران کودکی فرزند، که در دوران بلوغ تغییر میکند ۵۱

جسمی ۵۲

ذهنی ۵۳

عواطف ۵۴

دنیای شخصی کودک ۵۴

تغییرات روانی دوران بلوغ ۵۶

رشد ذهنی و عقلی ۵۶

رشد هیجانی ۵۷

رشد اجتماعی ۵۹

رشد اخلاقی ۶۰

رشد شخصیت و رفتار ۶۱

تغییرات جسمی دوران بلوغ ۶۲

ص: ۶

تغییرات جسمی پسران ۶۲

تغییرات جسمی دختران ۶۳

سه حس اصلی حاکم بر نوجوان در دوران بلوغ ۶۴

کنجکاوی .۶۴

تخیل گرایی .۶۵

منطق گرایی ۶۷

منِ جدید در فرد بالغ ۶۸

فردیت و خودجنسیتی ۶۸

مسائل جنسی ۷۰

حس تعالی و بهترین طلبی ۷۱

رفتارهای مشترک دختر و پسر در دوران بلوغ ۷۲

بخش پنجم

عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی

عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی ۸۵

وضعیت عمومی سلامت ۸۶

موقعیت جغرافیایی ۸۷

سبک زندگی و حالات روانی ۸۷

قد و وزن ۸۷

تغذیه .۸۸

بخش ششم

بلوغ زودرس و دیررس

بلوغ زودرس و علل آن ۹۴

علل بلوغ زودرس ۹۵

معایب بلوغ زودرس ۹۷

ص: ۷

نکاتی در مورد بلوغ زودرس فرزندان ۹۹

بلوغ دیررس و علل آن ۱۰۰

معایب بلوغ دیررس ۱۰۱

بخش هفتم

تغذیه مناسب در دوران بلوغ

تغذیه ۱۰۵

غذای جسمی ۱۰۵

غذای روحی ۱۰۶

بایدهای غذای نوجوان ۱۰۹

ویتامینها .۱۱۰

پروتئینها ۱۱۱

آهن

کلسیم ۱۱۲

اسیدفولیک ۱۱۲

روی ۱۱۲

ید ۱۱۳

میوه و سبزیجات ۱۱۳

چه موادغذایی را استفاده نکنیم؟ ۱۱۴

بخش هشتم

مسائل بهداشتی در دوران بلوغ

دختران و بهداشت بلوغ ۱۱۷

رعایت بهداشت و توصیه به دختران از نگاه طب سنتی ۱۱۹

پسران و بهداشت بلوغ ۱۲۰

ص: ۸

بخش نهم

وظایف پدران و مادران در دوران بلوغ دختران و پسران

وظایف روزانه مادران در قبال نوجوان ۱۲۷

وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان پسر ۱۲۸

وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان دختر

مثالهایی از وظایف مشترک والدین نسبت به نوجوان دختر و پسر۱۲۹

وظایف خاص پدران در دوران بلوغ پسر .۱۳۷

وظایف خاص پدران در دوران بلوغ دختر ۱۳۸

آموزههای پدران در دوران بلوغ دختران ۱۳۸

آموزههای شخصیتی ۱۳۸

آموزههای اجتماعی ۱۴۸

آموزههای خانوادگی ۱۵۳

وظایف خاص مادران در دوران بلوغ پسر ۱۵۷

وظایف خاص مادران در دوران بلوغ دختر ۱۵۹

اقدامات خاص مادران در دوران بلوغ دختران ۱۵۹

آموزههای مادران در دوران ابتدایی بلوغ دختر ۱۶۴

آموزههای مادران در انتهای دوران بلوغ دختر ۱۷۴

بخش دهم

ما والدین چگونه دوره بلوغ را برای فرزند خود تسهیل کنیم؟

مهارت و تلاش والدین در هدایت فرزند ۱۷۷

یادگیری فرزند در دوران بلوغ ۱۷۸

انعطاف پذیری والدین ۱۸۳

بخش یازدهم

نقش تربیتی رسانه در دوران بلوغ

اثرات تربیتی مثبت رسانه بر دوران بلوغ ۱۸۷

اثرات تربیتی منفی رسانه بر دوران بلوغ ۱۸۹

منابع ۱۹۴

ص: ۱۰

سخن نویسنده

خواننده محترم؛ کتابی که پیش رو دارید، یک جلد از کتاب «چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟» است.

نگارش کتاب حاضر بهنحوی است که کاملاً ساده و کاربردی به موضوع یاد شده میپردازد و با ذکر مثال و ارائه پیشنهادات مختلف به والدین عزیز یاری میرساند.

البته لازم به ذکر است در تمام مراحل نگارش، جنسیت و مقاطع مختلف تحصیلی فرزندان در نظر گرفته شده است.

کتابهای این مجموعه برای استفاده والدین در جهت راهنمایی فرزندان از دوره ابتدایی تا انتهای دوره دبیرستان تهیه شده است.

البته کتابهای این مجموعه با وجود مشترک بودن جمعیت هدف، از نظر موضوع دارای مطالب مستقلی میباشند.

عناوین این کتابها عبارتند از:

- چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

- چگونه باورهای انسانی را در شخصیت فرزندانمان تثبیت و تقویت کنیم؟

- چگونه فرزندان موفقی در تحصیل داشته باشیم؟

ص: ۱۱

- چگونه فرزندان باهوش و خلاق داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باحیاء داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟

- خودآگاهی

شاید بتوان گفت این کتابها مجموعهای است آموزشی تا والدین ضمن فراگیری موضوعات مختلف از زندگی فرزندان و آشنایی با بخشهای متنوع آن، با مباحث مهم تربیت فرزند به نحو کاربردی نیز آشنا شوند.

موفقیت و سرافرازی همه ایرانیان عزیز، آرزوی من است.

ص: ۱۲

سپاسگزاری

نگارش و تدوین این مجموعه کتابها بدون کمک همکاران و دستیاران من انجام نمیشد.

از خانمها نیلوفر سلیمانیزاده و فاطمه کرمی که سخنرانیهای مرا پیاده سازی نموده و مطالب را دسته بندی و با دقت نظر ویرایش کردند، بسیار متشکرم.

همچنین از خانم هانیه خزایی بابت آماده سازی کتاب برای چاپ و طراحی آن سپاسگزارم.

از همسرم برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد و در پیشبرد این مجموعه کتابها مشوق من بود؛ و از فرزندانم امیرحسین و علی حسین که انگیزه اصلی من برای نگارش این کتابها بودند، متشکرم. ایندو، بهانههای من برای جریان عشق در زندگی هستند.

شاه محمدپور

ص: ۱۳

مقدمه

دوره بلوغ هر انسانی از مهمترین دورههای زندگی اوست و پس از کودکی، دومین مرحلهای به حساب میآید که طی آن سلولها شروع به رشد میکنند و سوخت وساز بدن نیز بهطور چشم گیری افزایش مییابد. به همین دلیل در هفت سال سوم زندگی که دوران بلوغ در ابتدای آن قرار دارد، تحولات سریعی در جسم و جان نوجوان پدیدار میشود و در مدت کوتاهی اندام و افکار او بهکلی تغییر میکند. دوره نوجوانی به سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی اطلاق میگردد که بلوغ در این دوره رخ میدهد.

این دوره یکی از بحرانیترین دورههای روحی برای ما انسانها است؛ همچنین گاهی گذشتن از مرز کودکی و رسیدن به قلمرو بلوغ با نابسامانیهای فراوانی نیز همراه است.

هر شخص تازه بالغی که در مرز بین این دو مرحله (کودکی و بزرگسالی) قرار میگیرد، با فشارها و انتظارات خاص هر دوره روبه رو میشود. از سویی اگر کار کودکانه انجام دهد، او را ملامت میکنند که بزرگ شده است و این کار در شأن او نیست! و از سوی دیگر اطرافیان معمولاً با او مانند بزرگسالان رفتار نمیکنند! در زندگی روزمره نقش شخصیتی کودك و بزرگسال، هر کدام مشخص است و میدانند چه کاری باید انجام دهند، ولی نوجوان در وضع روحی مبهم و پیچیده ای

به سر میبرد؛ او بهدرستی نمیداند چه باید کند.

البته بلوغ، تنها پدیدهای زیستی نیست؛ بلکه یکی از نشانههای رشد فکری و اجتماعی نیز میباشد که در نتیجه نشانه آمادگی پذیرش مسئولیت در زندگی فردی و اجتماعی به شمار می رود.

همچنین بلوغ در ادیان الهی نیز اهمیت ویژهای دارد؛ زیرا بلوغ از شرایط تکلیف است و مکلف از نظر ادیان الهی، خاصه اسلام، کسی است که حقوق، وظایف و تکالیفی دارد که موجب پذیرش مسئولیتهای متفاوتی میشود؛ مسئولیت هایی که فرد را موظف به انجام اعمالی میکند. دایره شمول این اعمال تمام شئون زندگی فرد را دربرمیگیرد. اعمالی چون رعایت حقوق دیگران، نماز، روزه، احترام به والدین و ... که در زمره اعمال عبادی هستند.

همچنین لازم است بدانیم که روانشناسی بلوغ نیز به بررسی تغییرات و ویژگیهای مربوط به بلوغ در جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی میپردازد و فرآیند بلوغ را به عنوان پدیده مهم در انتقال از دوره کودکی به ابتدای دوره بزرگسالی مورد بحث و بررسی قرار میدهد.

لذا این حقیر بر آن شدم تا درباره دوران بلوغ اطلاعات و راهکارهایی به والدین عزیز ارائه نمایم؛ اینکه:

- در این دوران چه کارهایی باید انجام داد؟

- چرا این دوران اتفاق میافتد؟

- چرا روانشناسان و مشاورین خانواده به بحث بلوغ تأکید ویژهای میکنند؟

- چرا دوران بلوغ بسیار مهم است؟

در پاسخ به سؤالات مطرح شده باید گفت، بعضی از والدینی که بیشتر از یک فرزند دارند، میدانند که دوره بلوغ و دوره ماقبل یا مابعد آن، با یکدیگر متفاوت است. اما باید بدانیم اهمیت بلوغ به چه دلیل است؟ وقتی ما دوران کودکی را پشت سر میگذاریم و میخواهیم بالغ شویم و به دوره بزرگسالی برسیم، از

جایگاه و محلی عبور میکنیم که به این دوره، دوره بلوغ میگوییم.

علاوهبر این، اعتقادی وجود دارد که اگر قرار است برای انسان تغییر شخصیتی رخ دهد، این تغییرات در دوران بلوغ ایجاد میشود؛ یعنی برای انسان هر اتفاق خوبی بخواهد رخ دهد، در دوره بلوغ میافتد و بعد از این دوره تغییرات شخصیت عمدتاً اندک است.

به بیان دیگر، انسان هرگونه شخصیتی که بخواهد داشته باشد، هر موفقیتی بخواهد کسب کند یا بخواهد به هر عادت خوبی دست یابد، در دوره بلوغ بدان خواهد رسید.

پس اگر والدین به فرزند خود که در دوران بلوغ است توجه کنند، کمک نمایند و نکاتی که گفته میشود را به کار گیرند، یقیناً فرزندان، آینده بهتری خواهند داشت. (انشاءالله)

ص: ۱۷

بخش اول:درآمدی بر بلوغ در جهان

اشاره

در مطالعه تغییرات مربوط به بلوغ، "ارسطو"(۱) تغییرات خاصی از بلوغ جنسی را شرح داده و همچنین به تغییرات روانی همزمان با این تغییرات نیز اشاره نموده است.

"ژانژاک روسو"(۲) در قطعه ای از خطابه مدیحه سن برنارد به بوسوئه و همچنین در کتاب چهارم امیل از اسرار دوران بلوغ که آن را «تولد ثانوی» نامیده است، بحث می نماید.

همچنین اولین مقاله معتبر و علمی در رابطه با بلوغ توسط "برنمایم" در سال ۱۸۹۱ منتشر شد و بالأخره با پژوهشهای گسترده "گرانویل استنلی هال"(۳) به عنوان پدر روانشناسی بلوغ (نوجوانی)، این مطالعات وارد حیطه روانشناسی شد.

مقایسه زمان سن بلوغ در جهان

درک صحیح از سن آغاز بلوغ از آنرو دارای اهمیت است که جامعه،

۱- فیلسوف یونانی Aristotle

۲- متفکر سوئیسی Jean- Jacques Rousseau

۳- بنیانگذار انجمن روانشناسی آمریکا Granvil Stanley Hall

خانواده و مدرسه آمادگی لازم را برای برخورد با شرایط حساس و ویژه کودک در این مرحله گذر داشته باشند.

 سن آغاز بلوغ به طور کلی از قرن بیستم تا اولین دهه قرن بیست و یکم چندین مرحله پایینتر آمده است.

روانشناسان رشد میگویند: ارزیابیها نشانگر آن است که سن آغاز بلوغ به طور کلی از قرن بیستم تا اولین دهه قرن بیست و یکم چندین مرحله پایینتر آمده است.

- آثار بلوغ جسمانی دختران در "جثه"، که از ممالک آفریقایی به شدت گرم سیر است، در ۹ یا ۱۰ سالگی بروز میکند، درحالیکه در "لابونی" شمالیترین منطقه اروپا در شمال شبه جزیره اسکاندی ناوی، در ۱۸ سالگی رخ میدهد.

- سن پیدایش بلوغ در نژادهای مختلف نیز متفاوت است و عوامل محیطی، فرهنگی، خانوادگی، موروثی و تغذیهای در پیدایش بلوغ مؤثر میباشد.

به عنوان مثال: در هندوستان دخترها دیرتر از دخترهای انگلیسی و آمریکایی بالغ میشوند و حتی بعضی از محققان و پژوهش گران چنین برآورد کردهاند که در کشورهای اروپایی هر ده سال، دخترها سه الی چهار ماه زودتر از سنینی که قبلاً بالغ می شدند به بلوغ می رسند.

نمونه هایی از بلوغ در ملل مختلف

 ژاپن

جوانان ژاپنی که به سن ۲۰ سالگی رسیدهاند، به طور رسمی بلوغ خود را

ص: ۲۲

اعلام کرده و آن را جشن می گیرند.

در صبح روز جشن بلوغ، پسران ژاپنی با پوشیدن لباسهای رسمی و دختران با پوشیدن کیمینوهای خاص و بسیار گرانقیمت، در مجامع عمومی ظاهر میشوند و در بعدازظهر این روز نیز جوانان شرکت کننده در جشن با حضور در زیارتگاهها و معابد مقدس به عبادت میپردازند و با نوشتن آرزوهای خود، آیندهای همراه با سعادت و نیکی برای خود طلب میکنند.

گفتنی است تاریخچه جشن بلوغ در ژاپن، به قرن هشتم میلادی بازمیگردد و از سال ۱۹۴۸ به طور رسمی در تقویم این کشور ثبت شده است. این جشن تا سال ۱۹۹۹ در ۱۵ ژانویه برگزار میشد، ولی از سال ۲۰۰۰ مطابق با نظام انتقال تعطیلات به روزهای دوشنبه در ژاپن، این جشن در دومین دوشنبه سال جدید برگزار می شود.

 کره جنوبی

سومین دوشنبه ماه می، هر ساله در کره جنوبی روز ویژهای برای دختران کره ای است که به سن بلوغ رسیدهاند. همه ساله در این روز دخترانی که به سن ۱۹ سالگی رسیده اند، در جشنی همگانی که در سراسر کشور برگزار میشود، ورود خود به دوران بلوغ و جوانی را جشن می گیرند.

این آئین که قدمت آن به قرن ۱۰ میلادی باز میگردد، دختران جوان را برای قبول مسئولیتهای جدید آماده میکند.

 کنگو

با توجه به اینکه در کشور کنگو تا قبل از این، برای دخترانی که به سن تکلیف میرسیدند برنامه خاصی برگزار نشده بود، امسال (۱۳۹۵) جشن تکلیف دختران مسلمان برای اولینبار به همت نمایندگی جامعه

المصطفی(صلی الله علیه وآله وسلم) و مشارکت مجمع جهانی اهل بیت (علیهم السلام) در کشور کنگو برگزار شد.

بلوغ در اسلام

اشاره

بلوغ در زبان عربی به معنای وصول و رسیدن است. فقهای اسلام این واژه را در معنای خاصی به کار برده و از آن به عنوان «پایان دوران کودکی و آغاز تکلیف» یاد کردهاند. به این معنا که بلوغ را یکی از شرایط طبیعی تکلیف دانسته که پس از آن فرد باید خود را به آداب و وظایف الهی مقید سازد.

اسلام برای این دوران، اهمیت فراوانی قائل شده است؛ زیرا کودک یا نوجوان چون به بلوغ میرسد، وارد مرحله تازه و عالیتر از ادراک، شعور، فهم مسائل و احساس مسئولیت می گردد.

از اینرو، خداوند متعال این سن معین را، فاصله میان کودکی و مردانگی یا زنانگی قرار داده است و با ورود به این دوران، همه احکام شرعی بر پسر و دختر بالغ مترتب میشود. یعنی از لحظهای که دختر و پسری نشانه بلوغ (یا نشانه های بلوغ) در آنان پدیدار شد، از نظر شرعی مکلف به انجام همه تکالیف شرعی از آموزه های دستوری هستند و میبایست در برابر آموزههایی از این دست، فرمانبر بوده و از اوامر و نواهی الهی پیروی نمایند.

با توجه به این تکلیف شرعی است که در اصطلاح، عموم مردم دوران بلوغ را دوران تکلیف میگویند. بنابر آیات و روایات و متون فقهی از هنگامی که کودک بالغ میشود، در واقع شخصیت مستقلی در او شکل میگیرد که از همان لحظه باید با توجه به استقلال شخصیتی خود عمل نماید.

به همین خاطر است که در برابر کارهای نیک و بد خود پرسش و مؤاخذه میشود و باید پاسخگوی اعمال و رفتار خود باشد؛ چنانکه میبایست در روز رستاخیز نیز پاسخگوی آنها بوده و حجت شرعی داشته باشد.

ص: ۲۴

این بازپرسی در دنیا و آخرت نسبت به اعمال و رفتار، از همان آغاز بلوغ و تکلیف است.

در فقه اسلامی، بلوغ جایگاه ویژهای دارد و از شرایط عمومی تکلیف بوده و احکام و مقررات تکلیفی و موضوعی را بهدنبال دارد. در کتابهای فقهی، بالغین از احکام خاصی برخوردارند که عبارتند از:

۱) عمل به همه واجبات شرعی چون نماز، روزه، خمس، زکات و ...؛ نیز ترک نواهی شرعی مانند زنا، رشوه، دروغ، بهتان و ... بر او لازم و ضروری است؛

۲) فرد بالغ میتواند معاملات و عقود را اجرا نماید؛

۳) همه حدود شرعی چون حد قذف و زنا بر او جاری می شود؛

۴) لازم است اگر پیش از آن ختنه نشده، ختنه کند.(۱)

سن بلوغ دختران و پسران در مذاهب اسلامی

نظر مذاهب اهل سنت درباره سن بلوغ:

حنفیه: سن بلوغ دختر و پسر را ۱۵ سال قمری میدانند، اگرچه ابوحنیفه سن بلوغ پسر را ۱۸ سال و دختر را ۱۷ سال میداند؛

مالکیه: اتمام ۱۸ سال برای پسر و دختر؛

شافعیه: اتمام ۱۵ سال قمری برای پسر و دختر؛

حنابله: اتمام ۱۵ سال قمری برای پسر و دختر؛(۲)

شیعه: سن بلوغ دختران، ۹ سال قمری و سن بلوغ پسران، ۱۵ سال قمری است

۱- دایره المعارف تشیع. ج ۸. ص ۲۳۱.

۲- الجزیری. عبدالرحمن. الفقه علی المذاهب الأربعه؛ الغروی. السیدمحمد. مذهب أهل البیت (علیهمالسلام)

علائم و نشانههای بلوغ در میان مردم شیعه و سنی

فقهای شیعه و سنی از دیرباز این مسأله را مورد بحث و بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدهاند که علائم و نشانههای بلوغ در دختران و پسران متفاوت است. البته برخی از آن نشانهها، میان دختران و پسران مشترک است؛ از قبیل: انبات (روییدن)، احتلام و ... ؛ ولی عادت ماهانه و حمل، از نشانههای اختصاصی بلوغ دختران محسوب شده است. اما علامت بلوغ سنی میان دختران و پسران محل اختلاف آراء فقها است.

همانطور که بیان شد، قول مشهور شیعه در بلوغ سنی پسران ۱۵ سال و قول مشهور در بلوغ سنی دختران نه سال میباشد و فقهای اهلسنت نیز چهار قول در این خصوص ابراز کردهاند که منشأ اختلاف این اقوال در مذاهب مختلف فقهی، اختلاف روایات و نصوصی است که از پیشوایان مذاهب به ما رسیده است.(۱)

بلوغ در ایران

اولین مطالعات گسترده روانشناسیِ رشد در دهه هفتاد خورشیدی در ایران، نشانگر آن بود که میان سن آغاز بلوغ در استانهای جنوبی، به ویژه خوزستان و استانهای شرقی مانند ایلام و کردستان با دیگر استانهای کشور، تفاوت چشمگیری دارد و سن بلوغ به طور متوسط یکسال تا یکسال ونیم در آبادان زودتر از تهران آغاز می شود.

(پژوهشهای روانشناسان ایرانی حاکی از آن است که سن بلوغ برای کودکان در تهران بین سیزده تا چهارده سال میباشد.)

این امر علاوهبر اینکه مؤید آن است که در آب وهوای گرمسیر، بلوغ زودتر از آب وهوای سردسیر رخ میدهد، تابع شرایط فرهنگی و متغیرهای خاص منطقه مانند: جنگ در خوزستان، ایلام و کردستان نیز می باشد.

۱- ضمیری. محمدرضا. علائم بلوغ از دیدگاه مذاهب اسلامی

نکته بعد اینکه، علاوه بر عوامل ذکر شده بین طبقات مختلف نیز تفاوتهایی دیده میشود. در طبقه فقیر، بلوغ زودتر آغاز می شود؛ به عبارت دیگر، بررسی مجموع تحولات روانی-جسمانی در یک دختر سیزده ساله ساکن جنوب شهر تهران که در خانوادهای کارگر رشد کرده است با دختری که از نظر سن تقویمی با او یکسان است ولی در خانواده ای مرفه در شمال شهر زندگی میکند زودتر رخ میدهد، تحقیقات نشان می دهد در اغلب مواقع نشانه های مشخص بلوغ در دختر جنوب شهری زودتر بروز پیدا میکند.

با اینحال عواملی چون گستردگی رسانه ها و در دسترس بودن آنها، رفته رفته این تفاوت را به سوی متعادل شدن پیش می برد.

به عبارت دیگر، اگر دختر سیزده ساله ساکن نواحی محروم شهری، بنا به شرایط محیطی و اقتصادی با بلوغ زودهنگام روبه رو میشود، دختر سیزده ساله ساکن نواحی مرفهنشین شهری به دلیل دسترسی به رسانه های مختلف، آماده رویارویی با بلوغ میشود.

برای آنکه سرانجام بدانیم سن آغاز بلوغ که مشخصه نوجوانی است از چه زمانی آغاز میشود، به یافتههای روانشناسی استناد می کنیم که بیانگر آن است که سن شروع نوجوانی در ایران و بیشتر کشورهای اروپایی از ۱۲ و ۱۳ سالگی شروع و در ۱۸ و ۱۹ سالگی خاتمه مییابد.

ص: ۲۷

بخش دوم:بلوغ و اهمیت آن؟

اشاره

فرآیند بلوغ یکی از بحرانی ترین دورههای زندگی هر فرد است. همانطور که در قبل اشاره گردید، "گرانویل استنلی هال" که به پدر روانشناسی بلوغ معروف است، این مرحله را دوران طوفان و فشار مینامد. نوجوان در این دوره تمایلات و خواهشهای متضادی دارد؛ مثلاً با اینکه میخواهد با دوستان خود باشد، اما به تنهایی نیز علاقه مند است.

"ژان ژاک روسو"، دوره بلوغ را تولد مجدد میداند. او میگوید: «وقتی فرد به دوره بلوغ میرسد، مثل این است که فرد دیگری با خصوصیات بدنی و روانی متفاوتی در وی بهوجود آمده است.»

بنابراین چنان میتوان نتیجه گرفت که دوره کودکی مهم است، دوره بزرگسالی مهم است، اما دوره بلوغ مهمترین دورهای است که انسان دارد. این دوره مانند آن است که از یک انسان بالغ بپرسند، مهمترین اتفاقی که میخواهد برای شما بیافتد چیست؟ بگوید: ازدواج. در زندگی انسان، ازدواج بسیار مهم است. در کلِ دوران زندگی نیز، بلوغ مهمترین اتفاقی است که ما تجربه خواهیم کرد؛ زیرا بلوغ چگونگی نحوه ورود ما به دوره بزرگسالی است.

بنابراین اینکه ما چطور به بزرگسالی می رسیم و به آن ورود پیدا می کنیم، اهمیت دارد؛ لذا اهمیت دوره بلوغ به قدری است که هیچ دورهای با آن قابل مقایسه نیست.

حال اگر والدین به فرزندان خود، چه دختر و چه پسر، کمک کنند تا این دوره بهخوبی طی شود، کار مفیدی کردهاند و عمل صالحی انجام دادهاند و فرزندان نیز تا آخر عمر این همراهی والدین را فراموش نمیکنند. البته اگر والدین در این دوره کوتاهی کنند و نسبت به فرزند خود و شرایط ویژه او بیتوجه باشند، در تربیت او کوتاهی کرده و در آینده دور یا نزدیک با تبعات ناپسند آن روبه رو خواهند شد.

 دوره کودکی مهم است، دوره بزرگسالی مهم است، اما دوره بلوغ مهمترین دورهای است که انسان دارد.

اهمیت دوره بلوغ بیان شد؛ حال بلوغ یعنی چه؟ چه اتفاقی در وجود ما میافتد؟ برای یافتن پاسخ این سؤالات مهم، لطفاً به ادامه این مطلب توجه کنید.

ما والدین بزرگسال که دوره بلوغ را طی کردهایم، شرایط آن دوره را فراموش کرده، لذا باید یادآوری و تکرار شود، تا انشاءالله توجه بیشتری نسبت به فرزندان خود داشته باشیم.

دوره بلوغ، دورهای است که فرزند ما کودکی را طی کرده است؛ یعنی دوران کودکی را گذرانده و در حال ورود به دوره بزرگسالی است؛ این دوره از یک سمت به دوره کودکی و از سمت دیگر به دوره بزرگسالی متصل است.

اما این ظاهر موضوع است که با باطن آن متفاوت است؛ زیرا ظرف مدت بسیار کوتاهی تمام مسائل شخصیتی، احساسی و عاطفی فرزند ما تحتالشعاع قرار میگیرد و از یک انسانی به انسان دیگر تبدیل می شود.

□ ما دوران بلوغ را مانند این میدانیم که انسان در وجود خود یکبار دیگر متولد شده و به انسان دیگری تبدیل می شود.□

ما دوران بلوغ را مانند این میدانیم که انسان در وجود خود یکبار دیگر متولد شده و به انسان دیگری تبدیل میشود. مثالی که برای این موضوع می توان زد، این است: اسبابکشی کردن؛ از خانهای اسبابکشی کرده ایم و به خانه دیگری میرویم؛ یعنی از دوره کودکی اسباب کشی کرده و به دوره بزرگسالی رفته ایم. حال در این مدت که اسبابها را باز کنیم و بچینیم، قدری طول میکشد؛ شاید یک هفته یا ده روز. نه نمکدان پیدا میشود، نه انبردست. غذا، آب و چای آماده نیست و... . ما این فاصله را، دوران بلوغ میگوییم؛ اسبابکشی از دوره کودکی به دوره بزرگسالی که دوره بسیار بسیار آشفته ای است. دورهای که هیچ چیز سرجای خود نیست و اگر ما ندانیم باید چهکار کنیم، حتماً مشکلاتی برای خودمان و فرزندمان ایجاد خواهیم کرد.

□ خطاهای دوران بل_وغ معمولاً هیچگاه اص_لاح نم یشوند.□

در ادامه نیز بحث دوره بلوغ و اهمیت آن، بارها در این کتاب تکرار میشود تا ما والدین خدای ناکرده در تعاملات خود با فرزندمان دچار خطا و اشتباه نشویم؛ زیرا بعضی از خطاهای دوران کودکی را در دوران بلوغ میتوانیم اصلاح کنیم، اما خطاهای دوران بلوغ معمولاً هیچگاه اصلاح نمی شوند.

بحران دوره بلوغ

واژه «Crise» به معنی بحران، از واژه یونانی«Krisis» مشتق شده است و

به تغییرات قاطعی اطلاق میشود که در جریان تحول پیش میآید و نمایانگر دگرگونیهای عمیق است.

در روانشناسی، منظور از بحران دوره بلوغ پذیرش ضمنی ویژگیها و شرایطی است که از جمله آن، تغییرات ناگهانی و مهم در سازماندهی، ذوق و علائق، نگرش و احساسات، ارتباط با دیگران و به طور خلاصه بروز تغییرات در تمامی نمودهای کردار و رفتار است که موجب بروز مشکلات جدیدی شده و عدم سازگاری نوجوان با محیط را بهدنبال دارد.

این شرایط، مرحله انقلابی و مشکلزای رشد را تشکیل میدهد که بهطور مشخص از مراحل دیگر مجزا است. علاوهبر این، دوران نوجوانی با تغییرات گسترده و متعددی همراه است که افزایش آسیبپذیری در آن بالاست. همچنین شروع بلوغ، معمولاً با بلوغ روانی زودهنگام یا دیرهنگام و خطرپذیری همراه بوده است که در نوجوانان دختر و پسر به شکل متفاوتی ظهور میکند.(۱)

نشانه ها و زمان بلوغ

اشاره

در این بخش، نشانه ها، زمان و به طور کلی فرآیند بلوغ پسران و دختران شرح داده میشود و سپس تفاوت آنها بیان میگردد.

در سن بلوغ دو بحث مطرح میشود:

۱) از لحاظ قانونی؛ که هجده سال تمام است.

۲) از لحاظ شرعی؛ که هر فردی با توجه به مرجع تقلید خود، باید به رساله عملیه ایشان مراجعه کند.

در اینجا به طور مختصر، چندین مورد را بیان میکنیم؛ در رساله برخی از مراجع نه سال تمام را برای دختر و چهارده سال تمام را برای پسرها سن تکلیف میدانند. اما بعضی مراجع سنین بالاتری را عنوان نموده اند. مثلاً برای پسرها پانزده

۱- خلیلی. شیوا. نگرشی روان شناختی به بلوغ دختران

سال تمام، برای دخترها ده یا یازده سال میدانند؛ بنابراین هر کدام از موارد با توجه به شروطی که در رساله ها ذکر شده متفاوت هستند.

اما به طور متوسط، دختران بین سنین ۹ تا ۱۴ سالگی و پسران نیز بین ۱۰ تا ۱۵ سالگی حتماً بالغ محسوب میشوند.

بلوغ پسران

بهتر است بدانیم که ترشح و افزایش تستوسترون(۱) باعث تغییرات و شکل گیری اعضاء تناسلی خارجی یک فرد مذکر میشود که در زندگی جنینی از حدود هفته هفتم حاملگی در غدد جنین مذکر شروع به ساخته شدن میکند.

– اولین نشانه بلوغ، بزرگ شدن بیضه ها است که معمولاً بین ۱۳–۱۲ سالگی اتفاق افتاده و حداکثر باید تا ۱۴ سالگی ادامه پیدا کند. حجم بیضه در قبل از بلوغ دو میلیلیتر است که در شروع بلوغ به چهار میلی لیتر میرسد.

– رشد آلت تناسلی و کیسه بیضه، یکسال بعد از شروع به بزرگ شدن بیضه ها رخ میدهد.

– نشانه های تغییر در آلت تناسلی (بزرگ شدن) و کیسه بیضه (تغییر رنگ و ضخیم شدن) و رشد مو در ناحیه زهار ۲–۱ سال پس از شروع به بزرگ شدن بیضهها نمایان میشود.

– اما حدود ۵۰درصد پسر بچهها هنگام بلوغ دچار بزرگ شدن سینهها نیز میشوند.

– از علائم دیگر بلوغ میتوان به رشد سریع قد، کلفت شدن صدا، جوش صورت، رویش موی صورت و رشد بدن که از بلند شدن دستها و پاها شروع و به بزرگ شدن تنه ختم میشود، اشاره کرد. لازم به ذکر است که رویش موی

۱– Testosterone

صورت نیز در مرحله پایانی اتفاق میافتد.(۱)

تمامی این فرآیندها از حدود ۱۲-۱۱ سالگی شروع شده و غالباً بعد از حدود پنج سال تکمیل میشوند؛ البته سن شروع بلوغ و مراحل تکمیل آن در افراد مختلف متغیر است.

اما در کنار موارد بیان شده، اتفاقی که از لحاظ جنسی علاوه بر موارد ذکر شده برای پسران میافتد، احتلام است؛ یعنی وقتی بدن پسران شروع به تولید اسپرم میکند، او اولین انزال یا احتلام را تجربه خواهد کرد که به صورت غیرارادی و معمولاً در هنگام خواب اتفاق میافتد. بنابراین او بالقوه قدرت باروری پیدا میکند؛ پس لازم است اطمینان حاصل کنید که پسر شما درباره این تغییر آگاهی دارد.

بلوغ دختران

مقدمه بلوغ در دختران، رشد مو در ناحیه تناسلی و زیر بغل است. این علائم در دختران ابتدا با بزرگ شدن سینه ها ظاهر میشود و بعد قسمتهایی از بدن که در آنها غدد جنسی وجود دارد، شروع به رویش مو میکنند. عادت ماهانه نیز در مرحله نهایی اتفاق میافتد.

 در دختران مبتلا به بلوغ زودرس احتمال ایجاد مشکلات روانی، داشتن دوستان بزرگتر و اعمال فشار از طرف همسالان بیشتر است.

بنابراین نکاتی را درباره عادتماهانه برای شما ارائه می دهیم: عادت ماهانه در فاصله های مشخص زمانی اتفاق میافتد و طول دوره آن معمولاً بین سه تا هفت

۱- دکتر مرادی. عارف. مرکز بین المللی درمان ناباروری و ناتوانی جنسی مردان

روز است که در این مدت فرد دچار خونریزی میشود. البته بین یک تا دو سال از شروع عادت ماهانه ممکن است این فواصل منظم نباشد، اما معمولاً بعد از گذشت این مدت میتوان فواصل آن را پیشبینی کرد.

برخی دختران یا والدین، بعضی تظاهرات شایع تکامل بلوغ چون کمخونی، آکنه، مشکلات روانی- اجتماعی، نزدیک بینی و خونریزی های نامنظم را غیرطبیعی تصور میکنند.

اما باید آگاه باشیم، از نشانه های دیگر این است که تمایل دختران برای خوردن غذاهای حاوی آهن کم است و به همین دلیل خطر کم خونی افزایش مییابد.

جوشهای صورت نیز در نتیجه تغییر کردن شرایط هورمونی بدن در زمان بلوغ بروز میکند و گاهی نیازمند مراجعه به پزشک، بررسی و درمان مقتضی است.

 بلوغ دختران یک الی دو سال زودتر از پسران شروع میشود.

تغییرات روانی-اجتماعی دوران بلوغ نیز زمینه را برای بروز افسردگی مساعد میکند. بسیاری از دختران از ظاهر فیزیکی خود ناخشنود هستند و این مسأله سبب کاهش اعتمادبه نفس آنها می شود. این مشکل به خصوص زمانی بروز میکند که تکامل بلوغی فرد با همسن و سالهای خود هماهنگ و همزمان نیست.

همچنین در دختران مبتلا به بلوغ زودرس احتمال ایجاد مشکلات روانی، داشتن دوستان بزرگتر و اعمال فشار از طرف همسالان بیشتر است.(۱)

و اما تفاوت پسران و دختران در فرآیند بلوغ؛ این تفاوتها عبارتند از:

۱- دکتر لاهوتی. آمنه. روزنامه جام جم.

 مدت زمان دوره بلوغ دختران کوتاهتر از پسران است.

- بلوغ دختران یک الی دو سال زودتر از پسران شروع میشود.

- مدت زمان دوره بلوغ دختران کوتاهتر از پسران است.

- در پسران اولین علامت بزرگ شدن بیضه و سپس بلوغ دیگر اجزای اندام تناسلی است.

- دختران معمولاً چهار سال پس از شروع تغییرات فیزیکی از نظر رشد قدی و باروری کامل میشوند.

 بلوغ در دختران معمولاً مابین ۱۴-۹ سالگی کامل میشود ولی در پسران حدود ۱۷-۱۰ سالگی است.

- پسران تا شش سال پس از شروع علائم فیزیکی بلوغ، به رشد خود ادامه میدهند.

- بلوغ در دختران معمولاً مابین ۱۴-۹ سالگی کامل میشود ولی در پسران حدود ۱۷-۱۰ سالگی است.(۱)

مراحل بلوغ

برای بلوغ میتوان چهار مرحله کلی در نظر گرفت که عبارتند از: مرحله جنسی، جسمی، فکری و عاطفی.

مراحل بلوغ اینگونه نیست که برای همه افراد پله پله و یکسان رخ دهد. در بعضی افراد قبل از هر چیز بلوغ جسمی صورت میگیرد، سپس به ترتیب بلوغ جنسی، فکری و بلوغ عاطفی تکمیل میگردد. بنابراین ممکن است برای تمام

۱- دکتر مرادی. عارف. مرکز بین المللی درمان ناباروری و ناتوانی جنسی مردان

افراد به یک شکل نباشد.

برای مثال بعضـی دخترها قبل از هر چیز، از لحاظ جسـمی بالغ میشوند و اندامشان کامل میشود، اما رفتارهای آنها همچنان بچه گانه است و عادت ماهانه نیز نشده اند.

دختر دیگری را نیز می بینیم که از لحاظ عاطفی بالغ گشـته؛ به این معنا که بسـیار حساس و گوشه گیر شده، برایش مهم است که از او تعریف کنند و او را ببینند، حتی زیباییشناسی دختر قوی می گردد و عواطف او به شدت تحریک میشود، بنابراین نمی توان گفت تمـام افراد به یک شـکل بالغ می شونـد. اما بلوغ کامل بلوغی است که همه این چهار موردِ بیان شـده را به صورت کامل با خود داشته باشد.

نکته!!!

در مسائل شرعی دختران و پسران، فقها بلوغ جنسی را ملاک قرار داده اند.

ص: ۳۹

بخش سوم:انواع بلوغ

اشاره

هرگاه سخن از بلوغ به میان میآید، ذهن انسان به سوی بلوغ جنسی و جسمی میرود، در حالی که در واقع بلوغ ذکر شده یکی از انواع بلوغها میباشد و دیگر بلوغها عبارتند از:

بلوغ جنسی، بلوغ جسمی، بلوغ شرعی، بلوغ عرفی، بلوغ روانی، بلوغ اخلاقی، بلوغ معنوی، بلوغ اجتماعی.

که در ادامه به صورت مختصر بلوغهای ذکر شده را بیان می نماییم:

بلوغ جنسی

این بلوغ با ترشح غدد جنسی(۱) و ظهور ویژگیهای ثانوی جنسی(۲) از قبیل رویش موهای زائد در بدن و فعالیت غدد عرق(۳) در زیر بغل و قاعدگی ایجاد میگردد. به بیان دیگر، یعنی رسیدن به سن تولیدمثل و شهوت جنسی که زمان آن در بین ملل و افراد گوناگون برحسب نژاد، مناطق جغرافیایی و آبوهوایی متفاوت است

ص: ۴۳

۱- Gonad

۲- Secondary sex characteristic

۳- Sweat glands

و معمولاً بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی واقع می شود.

بلوغ جسمی (فیزیولوژیک)

بلوغ به این معنا همان آخرین حد رشد اندامها است که زمان آن از یکسو به نژاد فرد بستگی دارد و از سوی دیگر به قوانین رشدونمو هر یک از اعضاء. در این زمینه متخصصان بدن انسان و روانشناسان به این نتیجه رسیدهاند که اندامهای انسان تا پنج سال اول زندگی بهطور سریع رشد میکند و سپس رشد آن تا سنین ۱۳-۱۲ سالگی به کندی میگراید. در دوره نوجوانی سرعت رشد دوباره افزایش مییابد و در فواصل بین ۲۵-۱۸سالگی جسم بهحد کمال خود میرسد و رشد آن نیز متوقف میگردد.

لازم به یادآوری است که تمام قسمتهای بدن در دوره رشد به یک میزان رشد نمیکنند، بلکه بعضی از اعضاء رشد بیشتری دارند. چنانچه مشهور است که "نوجوان شلوارش یکسال زودتر از کتش کوچک میشود."

بلوغ شرعی

 اسلام سن ۹ سالگی را برای دختران و ۱۵ سالگی را برای پسران سن بلوغ می داند.

سن تکلیف در کشورهای گوناگون بر اساس اعتقاداتی که مردم آن جامعه دارند، فرق می کند؛ مثلاً همانطور که در بخش اول کتاب آورده شده است، اسلام سن ۹ سالگی را برای دختران و ۱۵ سالگی را برای پسران سن بلوغ میداند و بعضی از فِرَق اسلامی در موضوع سن بلوغ با شیعه فرق دارند.

ص: ۴۴

بلوغ عرفی (سن قانونی)

قوانین مدنی کشورها اغلب دو یا سه سال دیرتر از دستورات شرعی، نوجوانان را بالغ و مسئول رفتار خود میداند. عموماً قوانین جامعه سن هجده سال را سن قانونی میداند؛ یعنی بعد از این سن فرزند باید پاسخگوی رفتار و کردار خود باشد و قانون، شخصاً او را مسئول عملکرد خود میداند.

البته این سن به معنی برخورداری از مزایای قانونی نیز میباشد. مانند: اخذ گواهینامه رانندگی، افتتاح حساب بانکی و ... .

بلوغ روانی (شخصیت)

بلوغ روانی دارای جنبههای گوناگونی از قبیل پختگی، هوش، درک مفاهیم اخلاقی، نقطه اوج حافظه، کمال اراده، انفعالات و سایر خصوصیات ذهنی است که در صورت هماهنگی، تعادل فرد را بهوجود میآورد و در صورت ناهماهنگی، موجب رفتار غیرعادی یا بیتعادلی روانی میشود.

بلوغ اخلاقی

یکی از ویژگیهای نوجوانی، رشد اخلاق و معنویت است تا او بتواند به عمق درستی یا نادرستی مسائل پی ببرد و بداند چه کارهایی درست و چه کارهایی نادرست است. رشد اخلاق به معنای درونی کردن قواعد و قوانین است که انگیزه، نوع تفکر، رفتار و احساس نوجوان را در برمی گیرد.

البته ارزشها از دوران کودکی شکل میگیرند و در دوران نوجوانی، به ویژه در سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی، به اوج خود می رسند.

همچنین این بلوغ با کسب فضائل و سجایای مقرر و پسندیده جامعه از قبیل صراحت لهجه، راستگویی، امانتداری، درستکاری و پذیرش مسئولیت نمایان می شود.

ص: ۴۵

برای مثـال، وقتی دیـده میشود نوجوان و یـا جوان در معاشـرت بـا مردم ادب و اخلاق لازمه را رعایت میکنـد، یعنی این فرد به بلوغ اخلاقی رسیده است.

لازم است بـدانیم که برای این بلوغ نمیتوان سن مشخصـی را عنوان کرد؛ زیرا به عوامل مهمی از قبیل خانواده و نوع تربیت نیز بستگی دارد.

 بلوغ اخلاقی با کسب فضائل و سـجایای مقرر و پسـندیده جامعه از قبیل صراحت لهجه، راستگویی، امانتداری، درستکاری و پذیرش مسئولیت نمایان میشود.

بلوغ معنوی

این بلوغ یعنی همراه بودن فرد با احساس بنـدگی خداونـد که ظهور آن در انجام فرائض و اجتناب از محرمات و گناهان است. شخص، خداونـد(جلجلاله) را در همهجا حاضـر و خود را در محضـر الله(عزوجل) احساس میکنـد، زنـدگی را معنادار میبیند و برای این سؤالات که:

- از کجا آمده ام؟!

- برای چه آمده ام؟!

- به کجا میروم؟!

پاسخ مناسبی پیدا خواهد کرد. اما به این معنا نیست که خود شـخص میتواند مسـیر دین و معنویت را بهتنهایی طی کند و نیازی به راهنمـا نـدارد، بلکه به این معنـاست که شـخص، دیگر میدانـد پرچمـدار واقعی کیست و در تشـخیص و شـناسایی آن دچار اشتباه نمیشود و بعد از شناسایی، راه دین و معنویت را بهدنبال پرچمدار خود ادامه می دهد.

ص: ۴۶

بلوغ اجتماعی

این بلوغ زمانی برای افراد صورت میگیرد که بتوانند با پایبندی به قوانین اجتماعی که در آن زندگی میکنند، با دیگران ارتباط صحیحی را برقرار کرده و یک همزیستی مسالمتآمیزی را دارا باشند. این در حالی است که افراد نابالغ اجتماعی همواره در برخوردهای اجتماعی هراسان بوده و یا با مشکل مواجه میشوند.

تشخیص سن ازدواج و اینکه در چه سنی جوانان یک جامعه قدرت تشکیل خانواده را دارند و میتوانند مسئولیت یک زندگی را به دوش بگیرند، تا حدود زیادی بستگی به سن بلوغ اجتماعی افراد دارد.

برای مثال سالهای ۱۷ و ۱۸ سالگی زمان رسیدن دختران به بلوغ اجتماعی است؛ دختران در این سنین رفتار صحیح زنانه مییابند و در گفتار و کردار خود حالتی زنانه دارند.

با توجه به تعاریف ارائه شده، بلوغ دارای معانی متفاوتی است؛ اما منظور روانشناسان از آن، بیشتر تغییرات بدنی (جسمی و جنسی) میباشد. آنان مراد خود را از دیگر موارد بلوغ با پسوند میآورند. مانند بلوغ روانی، بلوغ شرعی، بلوغ عرفی و ... .

 تشخیص سن ازدواج و اینکه در چه سنی جوانان یک جامعه قدرت تشکیل خانواده را دارند و میتوانند مسئولیت یک زندگی را به دوش بگیرند، تا حدود زیادی بستگی به سن بلوغ اجتماعی افراد دارد.

ص: ۴۷

بخش چهارم:ویژگیهای بلوغ

رابطه بلوغ با نوجوانی

بررسی و تعیین مفهوم بلوغ، از طرف روانشناسان بلوغ و صاحبنظران سایر حوزهها مورد بررسی قرار گرفته است. اکثریت قریب به اتفاق صاحبنظران در مورد واژههای بلوغ و نوجوانی توافق ندارند و معمولاً پیدا کردن نظریهای مشترک بین آنها کار دشواری است.

همانطور که در بخش قبل بیان شد، عمدتاً توجه به تغییرات جنسی در اکثریت تعاریف، مورد تأکید بوده است و بلوغ را مرحله شروع تغییرات جسمی و جنسی دانستهاند که در آغاز نوجوانی اتفاق میافتد.

داشته های دوران کودکی فرزند، که در دوران بلوغ تغییر میکند

اشاره

در اینجا سؤال مطرح شده این است که در دوران بلوغ چه اتفاقی برای فرزند ما میافتد؟ والدین مشاهده میکنند فرزند آنها در خانه غذا میخورد، رشد می کند، مدرسه میرود و میآید و ... اما:

- از لحاظ روحی چه اتفاقی برای او میافتد؟!

- داشته های او چه تغییری میکند؟!

- چه چیزهایی نداشته است که برای او به وجود می آید؟!

ص: ۵۱

فرزند ما در کودکی اقتضائاتی دارد، اما زمانی که وارد بزرگسالی میشود دچار تغییراتی خواهد شد.

در ادامه داشته هایی که تغییر کرده است را به صورت مجزا خدمت شما می گوییم:

جسمی

(ممکن است از وضع موجود ناراضی باشد.)

فرزند ما در دوران کودکی خصوصیاتی دارد که همراه با خود به دوران بزرگسالی میآورد. ولی برخی خصوصیات را نیز نداشته و تازه به آنها رسیده است. از جمله خصوصیاتی که از دوران کودکی در فرزند ما وجود دارد و با خود به این دوران میآورد، مسأله جسمی است؛ یعنی همین بدنی که دارد را به دوران بزرگسالی میآورد، اما همین بدن دچار تغییراتی میشود.

مثال:

پسر جلوی آینه میایستد؛ میبیند بینی او بزرگ شده، گوش او در حال بزرگ شدن است، صورت او جوش میزند. دختر نیز همینطور؛ تغییراتی کرده است، از جسم و وضعیت فیزیکی خود راضی نیست. مانند این است که از خانهای وارد خانه دیگری شده است و از این تغییرات رضایت ندارد. فردی که از جسم خود راضی نباشد، زمینه بههم ریختن اعصاب او فراهم میشود. بنابراین پله اول، نارضایتی از جسم خود است.

این موضوع خصوصاً در مورد دختر خانمها، با بروز ناراحتی زیادی همراه است. حتی تلاش میکند کمتر در میهمانیها شرکت کند و مردم کمتر او را ببینند. به والدین توصیه میکنیم در این مرحله حتی به عنوان شوخی، بدن و تغییرات روحی او را مسخره نکرده و همیشه او را تحسین کنند.

ص: ۵۲

(چون در خصوص دوران بلوغ تجربهای ندارد، دچار سردرگمی میشود.)

موضوع دوم، مسائل زندگی او است. اگر در دوران کودکی به فرزند خود بگوییم چه چیزی ذهن تو را مشغول کرده؟ جواب آن مشخص است: اسباببازی، پدر، مادر و برخی موارد عادی و جزئی. اما وقتی فرزند ما بالغ میشود، مسائل دیگری ذهن او را مشغول میکند. مانند:

- آینده من چطور میشود؟!

- در آینده چه شغلی خواهم داشت؟!

- دختر فکر میکند که اگر بخواهم زندگی تشکیل دهم، زندگی من چگونه خواهد بود؟!

- آیا زندگی من شبیه مادرم میشود یا نه؟!

- والدینم را از دست میدهم یا نمیدهم؟!

حتی بعضی از نوجوانان در این سن و سال، به این فکر میکنند که اگر والدین خود را از دست دهند، چهکار میکنند؟!

مثال:

بچه از مادر خود سؤال میکند: مادر اگر تو بمیری من باید چهکار کنم؟ مادر نیز درباره دوران بلوغ چیزی نمیداند، بنابراین پاسخ درستی به فرزند خود نمیدهد!

اما باید مطلع باشیم که وقتی او به آینده فکر میکند، سؤال برایش پیش میآید. قبل از این اصلاً به این چیزها فکر نمیکرده، اما حالا فکر میکند چون دچار تغییراتی شده است. ذهنی که قبلاً به پنج موضوع فکر میکرد، حال به پانصد موضوع فکر میکند! آیا از وضعیت خود راضی است؟ نه؛ از وضعیت فعلی راضی نیست! خود او هم نمیداند چطور شده که این اتفاق افتاده است؛ بنابراین نارضایتی اول به نارضایتی دوم اضافه می شود.

ص: ۵۳

عواطف

(دلیل بسیاری از دوست داشتنها را نمیداند، بیدلیل گریه میکند.)

موضوع بعدی عواطف است. پدر، مادر، خواهر، برادر، خاله و ... خود را دوست داشت. اگر فردی به او خوراکی میداد و یا محبت میکرد، به او علاقهمند میشد. حال تمام این دوست داشتن ها وجود دارد، اما احساس میکند افراد دیگری را نیز دوست دارد و میتواند دوست داشته باشد، ولی دلیل آن را متوجه نمیشود. نمیداند که چرا اکنون جنس مخالف خود را نیز دوست دارد! نمیفهمد که چرا دوست دارد کنار جنس مخالف خود باشد! به بیان دیگر حس آن را دارد، اما فهم آن را ندارد؛ پس اذیت میشود. تا اینجا با سه نکته آشنا شدیم که برای فرزند ما عذابآور است. همان مواردی که وجود داشته اما اکنون دچار تغییر شده است.

 دنیای شخصی کودک (قلمرو شخصی؛ معمولاً شروع مشخص کردن قلمرو شخصی، موهای سر او است.)

تغییر بعدی در دنیای شخصی فرزند ما است. چندین عروسک، کتابخانه و تخت داشت. اما اکنون دنیای شخصی فرزند بزرگتر شده است؛ دنیای او اتاقم، وسایلم و ... میشود. مادر وسایل او را نگاه کند، به او بر میخورد. مادر با خود میگوید: ماه قبل اینطور نبود. نمیدانم اکنون چرا ناراحت میشود؟! نوجوان میگوید:

- بدون اجازه حق ندارید سراغ کیف من بروید.

- چرا در نزده به اتاق آمدی؟!

- چرا به وسایل من دست زدی؟!

در صورتی که قبلاً این حرفها را نمی زد. دلیل آن این است که قبلاً دنیای شخصی او بسیار کوچک بود. اما اکنون دنیای شخصی او بزرگ شده است. این چند موضوعی که گفته شد، برای یک پسر ۱۴-۱۳ ساله، یا برای دختر در شرف

بلوغ، وقتی کنار هم قرار میگیرنـد، فشار زیادی ایجاد میکننـد. در دوره کودکی، همه حمایت و قـدرت او از والدین خود بود، اما حال شرایط تغییر کرده است.

چیزی که تـا سـال پیش برایش ارزش بود، از امسال برای او ارزش محسوب نمیشود. قبل از این اگر میخواست بگویـد من قوی هستم، مادر یا پدر خود را صدا میکرد و به آنها میبالید؛ اما حال اگر بگوید مادر، دوستانش مسخرهاش میکنند و به او حرفهای مناسبی نمیزنند؛ پس خود باید از عهده کارهایش بر بیاید.

بنـابراین اتفـاقی که میافتـد این است: در دوران بلوغ، فرزنـد ما نزدیکترین حالت را به جنون (دیوانگی) پیـدا میکنـد. وضـعیت روحی او بسـیار آشـفته است، هورمونهایی که در بـدن ترشح میشود، اتفاقاتی که از لحاظ عصبی و روانی برای او میافتد، او را به سمت جنون میبرد.

لـذا والـدینی که نمیدانند دوره بلوغ چه دورانی است، وقتی با این مسائل روبهرو میشوند، اولین کاری که میکنند این است که با فرزند خود میجنگند؛ با فرزندی که حداقل چهار موضوع ناراحت کننده برای او وجود دارد.

 در دوران بلـوغ، فرزنـد مـا نزدیکـترین حـالت را بـه جنـون (دیـوانگی) پیـدا میکنـد. وضـعیت روحی او بسـیار آشـفته است، هورمونهایی که در بدن ترشح میشود، اتفاقاتی که از لحاظ عصبی و روانی برای او میافتد، او را به سمت جنون میبرد.

نکته!!!

به بزرگسالان توصـیه میکنیم اگر بـا شخصـی روبه رو شدیـد که حـال خوبی نـدارد، حـالش را نپرسـید، در عوض دست او را بگیرید. فرزند ما در دوران بلوغ، حالش بد است. نباید با او دعوا کنیم و یا بجنگیم، بلکه باید دستش را بگیریم و

ص: ۵۵

به فرزندمان کمک کنیم. البته بهترین کمک این است که بدانیم در دوره بلوغ، چه اقداماتی را انجام دهیم.

تغییرات روانی دوران بلوغ

رشد ذهنی و عقلی

رشد ذهنی و عقلی بستگی به آن دارد که ما این دو واژه را چگونه تعریف کنیم. معمولاً ذهن را مغز تعریف میکنند؛ اما منظور از عقل، تفکر است و این دو با هم تفاوت دارند. بعضیها میگویند: چرا تعقل نمیکنی؟ منظور این است که چرا فکر نمیکنی؟! در ابتدا باید کلید واژهها را توضیح دهیم و بدانیم منظور ما از عقل چیست.

منظور از عقل و تعقل، فکر کردن، استفاده از تجربیات دیگران و مشورت کردن است. در این صورت به این فرد میگوییم معقول؛ یعنی انسانی که عاقل است.

با توجه به مقدمه ای که بیان شد، در ادامه رشد ذهنی و عقلی دختران و پسران را با یکدیگر مقایسه میکنیم.

 در دوره بلوغ، رشد ذهنی دختران افزایش مییابد.

بررسی های به عمل آمده نشان میدهند که در دوره بلوغ، رشد ذهنی دختران افزایش مییابد. دختران در این دوران، از لحاظ ابزار ذهنی به حداکثر تحول عقلی خود میرسند و میتوانند عملیات ذهنی را انجام دهند. نوجوان از اینکه صاحب فکر، رأی و نظر است و میتواند ادراک کند و تشخیص دهد، بسیار لذت می برد. او به خوبی میتواند فضاهای منطقی را دریابد و خوب و بد را از هم تشخیص دهد و از آنجایی که نوعی هماهنگی بین تواناییهای ذهنی و عملی او به وجود

آمده است، میتواند به سادگی در مورد کارهای خود استدلال کند.

البته دختر در سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی، به طور متوسط تقریباً معادل دو سال از پسر همسن خود به لحاظ رشد فکری جلوتر است. استعدادهای دختران در این سن، براساس رغبتها و ذوق هایشان جهت گیری خاصی پیدا می کند و در نتیجه فرد به یکی از فعالیتهای فنی، هنری و ... علاقه مند میشود.

او از لحاظ رشد فکری، دارای قدرت تفکر شده و می خواهد خود را از واقعیت های محسوس و ملموس دوران کودکی رها کند. او می خواهد اعتقادات خود را دوباره بازسازی کرده و آنها را از روی استدلال قبول کند.

 دختر در سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی، به طور متوسط تقریباً معادل دو سال از پسر همسن خود به لحاظ رشد فکری جلوتر است.

بنابراین ممکن است در بعضی مسائل شک کند. در برخی موارد نیز افراط در عواطف، تجسم و تخیل قوی، وجود استدلالات نسنجیده و عدم تجربه کافی، کیفیت ذهنی ویژهای به نوجوانان میبخشد که موجبات قالبی اندیشیدن او را فراهم میآورد.(۱)

رشد هیجانی

هیجانات به طور عام، اغلب مجموعه ای از فرآیندهای متعامل است که احساسات هیجانی، ارزیابی های شناختی، فرآیندهای غیربیولوژیک، نمودهای رفتاری و تمایلات انگیزشی را در بر می گیرد.

به بیان ساده تر هیجان را می توان بروز احساسات تعبیر کرد که با شدت و

۱- خلیلی. شیوا. نگرشی روان شناختی به بلوغ دختران

حـدت متفاوت ایجاد میگردد. قبل از بلوغ، هیجانات بچهها عمدتاً در خصوص بازی کردن است. اما هیجانات فردی در دوران بلـوغ، مربـوط به جنس مخـالف است؛ یعنی در صورت روبه رو شـدن بـا جنس مخـالف هیجـانزده میشود و این دو فرق بسـیار عمدهای با یکدیگر دارند.

اگر نوجوان در دوران بلوغ بخواهـد بـا بـازی هیجـانزده شود، نسـبت به کنترل هیجـان خود آگـاهی دارد؛ چرا که قبلاً ـ با بازی هیجانزده میشده، اما اکنون در رویارویی با جنس مخالف است که هیجان زده میشود.

لـذا چون قبلاً تجربهای در این خصوص نداشـته است، شدت این هیجان چند برابر میشود؛ بنابراین هیجان ایجاد شده نسـبت به جنس مخالف معمولاً غیرقابل کنترل شـده و نمیدانـد با هیجان خود چه کند. برای همین سـردرگم میشود و ممکن است فریب بخورد یا هر خسارت دیگری نیز به بار آورد. حتی ممکن است به خود یا طرف مقابل آسیب روحی وارد کند.

 والـدین عزیز آگاه باشـند؛ اگر بتواننـد هیجانات نوجوان را با ورزش، بازی و یا ... تخلیه کننـد، بر مقـدار هیجانات جنسـی و کنترل نوجوان مؤثر خواهد بود.

منظور ما از خسارت یا آسـیب یعنی اینکه ممکن است باعث وابستگی، ندانم کاری یا علاقه مندیهای بیپایه و اساس شود. تا به اینجـا دانستیم که هیجانـات در دوران بلوغ، عمـدتاً هیجانـات جنسـی است. امـا قبل از بلوغ این هیجانات مربوط به بازی است. والدین عزیز آگاه باشند؛ اگر بتوانند هیجانات نوجوان را با ورزش، بازی و یا ... تخلیه کنند، بر مقدار هیجانات جنسی و کنترل نوجوان مؤثر خواهد بود.

البته نه اینکه از بین رود، ولی بسیار مؤثر است. نوجوانی که در دوران

بلوغ ورزش یا بازی میکند، وقتی با جنس مخالف خود روبه رو شود، کمتر هیجانزده میشود؛ یعنی شدت و حدت هیجان او کمتر از نوجوانان دیگر است.

رشد اجتماعی

در دوران قبل از بلوغ، فرزند ما اجتماع را خانواده، اقوام و دوستان خود تعریف میکند و برای افراد بیرون از خانواده جایگاهی قائل نیست؛ یعنی بچه نابالغ وقتی با غریبهها روبهرو میشود، احساس ناامنی میکند. اما وقتی فرزند ما بالغ میشود، در برخورد با غریبهها، اولین احساس، حس ناامنی نیست، بلکه این احساسات را دارد:

- آیا آنها من را می بینند؟!

- آیا آنها برای من ارزش قائل میشوند؟!

- آیا من هم برای خودم شخصیت مستقلی دارم؟!

بنابراین رشد اجتماعی را با بلوغ تعریف میکنیم. فرزند ما تازه متوجه میشود اجتماع یعنی چه؟! آدمها یعنی چه؟! به همین دلیل دوره بلوغ دورهای است که فرزند ما دوست دارد درباره شغل، کار و آینده خود صحبت کند. این یعنی من میخواهم با اجتماع اطراف خود هماهنگ شوم؛ اما در دوره قبل از بلوغ، فرزند ما تصور خود را میگوید، نه انتظارات خود را.

مقایسه دختران و پسران در این زمینه نشان میدهد که دختران زودتر میتوانند با دیگران روابط صمیمی و عاطفی برقرار کنند؛ در حالی که پسران، دیرتر به این قابلیت دست مییابند. بنابراین مرحله بلوغ اجتماعی دختران از سنین ۱۴ - ۱۳ سالگی آغاز میشود و آنان عملاً وارد دنیای روابط و معاشرتها میشوند و حساسیت آنها در رابطه با داشتن دوستان، باعث میشود خود را با ذوق و سلیقه گروه هماهنگ کنند و به تقلید از آنان بپردازند.

نوجوان در این مرحله، دوست دارد زندگی گروهی داشته باشد؛ اما در کنار آن سعی دارد افراد همرنگ و همتراز را بیابد تا بتواند بهطور کامل با آنها روابط دوستی و محبت برقرار کند. به این ترتیب، زندگی اجتماعی او گسترش مییابد. او در شرایطی است که میتواند موضع اجتماعی خود را تغییر دهد و اگر اعتراض و انتقادی نسبت به جمع و شرایط آن داشته باشد، آن را بهصورت فاصله گرفتن نشان دهد یا در مواردی، از بیاعتنایی به دیگران استفاده میکنند.

رشد اخلاقی

رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد. خانواده و جامعه در کسب صفات اخلاقیِ مطلوب مؤثر هستند؛ در واقع اصلیترین و اساسیترین نهادی که در پرورش و رشد اخلاقی، تربیتی و شخصیتی فرد نقش دارد، خانواده است که توجه خاص والدین به این موضوع از ضروریات است.

رشد اخلاقی بهمعنای درونی کردن قواعد، قوانین، هنجارها و ارزشهای مرتبط با چگونگی رفتار و تعامل فرد بین خود و دیگران است و برای اینکه فرد، خوب و بد و باید و نباید را بیاموزد، ضروری است که نوجوان اخلاقی فکر کند، اخلاقی حس کند و اخلاقی عمل کند، که در این میان خانواده نقشی اساسی دارد.

علاوهبر این، روانشناسان معتقدند وجدان اخلاقی و رشد اخلاقی نهتنها متأثر از دیگران است، بلکه ناشی از پویایی درونی شخص، خصوصیات خُلقی و تعامل ویژگیهای درونی با تأثیرات بیرونی است.

همچنین توجه به انگیزه و نیت اعمال در دوره بلوغ به تدریج افزایش مییابد و نوجوان به وجدان، عدالت و رفتار منصفانه بها میدهد و نسبت به عدم رعایت اصول اخلاقی از جانب بزرگترها واکنش نشان میدهد و به تدریج با تأثیرات اکتسابی از محیط، صفات اخلاقی پسندیده مانند راستگویی، امانتداری، درستکاری، حق طلبی، عزت نفس، رعایت حقوق دیگران، پذیرش مسئولیت و

... در نوجوان شکل می گیرد و یا برعکس صفات نامطلوب در او رشد میکنند.

لـذا بـا این تفسیر میتوان گفت در هیـچ دورهـای به انـدازه دوره نوجوانی، ارزشـها و اسـتانداردهای اخلاقی برای انسان مطرح نمیشود. تواناییهای ف__زاینـده نوجوانان، آنها را بیشتر متوجه مسائل و ارزشـهای اخلاقی میکنـد و راههای پیچیدهتری را برای کنـار آمـدن بـا آن مییابنـد. در عین حال، آن__چه جامعه از نوجوانان میخواهـد، بهسـرعت در حال تغییر است و همین مسـتلزم ارزیابی مجدد و مداوم ارزشها و اعتقادات اخلاقی است.

 در هیچ دورهای به اندازه دوره نوجوانی، ارزشها و استانداردهای اخلاقی ب__رای انسان مطرح نمیشود.

رشد شخصیت و رفتار

محققین بر این باورنـد که از دوران کودکی چنـانچه احسـاس هماننـدی با والـدین در فرد تقویت شود، هرگاه مرتکب خطایی شود، خود را ملامت کرده و میکوشد از تکرار خطا اجتناب کند.

بنـابراین نوع الگویی که والـدین به کودك ارائه میکننـد و نوع نظم و انضـباطی که توسـط والـدین اعمال میشود، بر چگونگی شکلگیری هویت و وجدان کودك، نوجوان و جوان مؤثر است.

با بیان این مقدمه در ادامه توضیحاتی درباره شخصیت و رفتار، خدمت شما والدین گرامی ارائه می نماییم.

رفتـار چیست؟ طبیعتاً ما یاد میگیریم و یادگیری خود را به عملکرد و سـپس به عادت رفتاری تبـدیل میکنیم. در کنار چیزهایی که یاد میگیریم، عادت هم داریم، در کنار عاداتمان سبک زندگی نیز داریم؛ همه اینها با یکدیگر، مساوی است با رفتار.

ص: ۶۱

بنابراین رفتار فرد قبل و بعد از بالغ شدن بسیار متفاوت است. اگر رفتارهای نوجوانی که در دوران بلوغ قرار گرفته است را از دور نگاه کنیم، او را فردی کاملاً هیجانزده میبینیم.

شخصیت چیست؟ اما اگر بخواهیم درباره شخصیت بگوییم، شخصیت یعنی آن چیزهایی که به خود شخص وابسته است و ما فرد را با آن رفتارها میشناسیم؛ و همچنین او نیز خود را با آن خصلتها و رفتارها توضیح میدهد.

حال موضوع این است که آیا من قبل از بلوغ با بعد از بلوغ متفاوت میشوم؟بله! خیلی فرق میکند. مجموعه خصلتها و رفتارهایی که قبل از بلوغ شخصیت من را توضیح میداد و با مرور آنها شما متوجه شخصیت من میشدید، با دوره بلوغ بسیار متفاوت است.

نکته قابل توجه!!!

شخصیت و رفتار به یک معنا نیستند، رفتار بخشی از شخصیت ما را تشکیل میدهد. شخصیت سه محور اصلی دارد: افکار، گفتار، رفتار. ما هرطور فکر کنیم، همانطور صحبت میکنیم؛ همانگونه که صحبت کنیم، همانطور رفتار میکنیم. فکر ما را تجربیات گذشته ما، سبک زندگی ما و قدرت ذهن ما میسازد.

همچنین لازم بهذکر است که رشد ذهنی و عقلی نیز بر رفتار ما بسیار مؤثر است.

تغییرات جسمی دوران بلوغ

تغییرات جسمی پسران

رشد جسمانی همانند دیگر جنبه های رشد، فرآیندی تدریجی و پیوسته و در عین حال ماهیتی ناپیوسته دارد؛ یعنی سرعت رشد بخشهای مختلف بدن متفاوت است. برای مثال دست ها و پاها قبل از بازوها و رانها رشد می کنند.

علاوه بر این، افزایش در قد و وزن قبل از شروع بلوغ جنسی صورت گرفته و همانند دیگر تغییرات جسمانی تا بعد از کسب توانایی تولیدمثل ادامه می یابد.

با نگاهی به دانشآموزان راهنمایی درمی یابیم که نوجوانان در این سن از نظر جسمانی تفاوتهای قابل ملاحظه ای با یکدیگر دارند.

در واقع نوجوانان دارای سن تقویمی یکسان، ممکن است از نظر سن پختگی به اندازه شش سال با یکدیگر تفاوت داشته باشند. بدیهی است سن تقویمی، شاخص دقیقی برای سنجش سن پختگی یا بلوغ نیست. ملاک قابل اعتمادتر برای تعیین سطح پختگی در اهداف بالینی، سن اسکلتی است.

همزمان با بلوغ نوجوان، غضروفهای نرم بدن او به استخوان تبدیل میشود، بهگونهای که میتوان پختگی استخوانی را از طریق کنترل این فرآیند سنجید. برای سنجش سن استخوانی، اندازه استخوانهای دست و مچ گرفته میشود و نسبت استخوان به غضروف در این ناحیه سنجیده شده و با یک مقیاس استاندارد مقایسه می شود.

تغییرات جسمی دختران

بلوغ جسمی، فرآیند شگفتی است مشتمل بر یک رشته تغییرات هورمونی در بدن و مغز نوجوان. اگرچه بسیاری از مردم، بلوغ را دورهای میشناسند که با اولین قاعدگی دختر شروع میشود، ولی این واژه با کل توالی رشد، شامل بلوغ زایشی و بلوغ جنسیتی ارتباط دارد.

نشانه های فیزیکی بلوغ دختران شامل افزایش رشد، بزرگ شدن سینه و رشد موهای زیر بغل و بخشهای دیگر بدن است که در نتیجه فعال شدن غدد برون ریز(۱) در آن مناطق، ظاهر میشود. اولین قاعدگی در پایان این فرآیند صورت می گیرد.

۱- Exocrine gland

کل این توالی، حدود چهار یا چهار سالونیم طول می کشد. اگرچه بعضی دختران، زودتر به بلوغ میرسند! عوامل گوناگونی در عملکرد غده هیپوفیز(۱) و هیپوتالاموس(۲) و در نتیجه، زمان شروع قاعدگی تأثیر میگذارند. این عوامل میتوانند هیجانات و باورهای قوی، ساختار بدن، رژیم غذایی، پویایی خانوادگی و ضمناً ساختار ژنتیکی باشند.

بر همین اساس بسیاری از دختران از ظاهر فیزیکی خود ناخشنود هستند و این مسأله سبب کاهش اعتمادبهنفس آنها میشود. این مشکل بهخصوص زمانی بروز میکند که تکامل بلوغی فرد با همسن و سالهای خود هماهنگ و همزمان نیست. همچنین در دختران مبتلا به بلوغ زودرس، احتمال ایجاد مشکلات روانی، داشتن دوستان بزرگتر و اعمال فشار از طرف همسالان بیشتر است.(۳)

سه حس اصلی حاکم بر نوجوان در دوران بلوغ

کنجکاوی

سؤال؟

فکر و ذهن فرزند ما در دوران بلوغ به سوی چه چیزهایی میرود؟ بارها دیدهاید نوجوان در دوران بلوغ گوشههای مینشیند، کز میکند و در حال فکر است. بچهها تا وقتی سر و صدا میکنند، مشخص است مشکلی ندارند، اما وقتی فرزند ما ساکت است، پدر و مادر نگران میشوند. زیرا پدر و مادر نمیدانند فرزند آنها چه کار میکند؟(دختر و پسر هم فرقی ندارد.)

ص: ۶۴

۱- Pituitary gland

۲- Hypothalamus

۳- خلیلی. شیوا. نگرشی روان شناختی به بلوغ دختران

نوجوان ساکت نشسته است و بسیاری از والدین دوست دارند بدانند در مغز فرزند آنها چه میگذرد؟! نوجوانها در سن بلوغ به سه چیز عمده فکر میکنند؛ یعنی مغز درگیر سه موضوع میباشد که در ادامه به آنها می پردازیم.

نکته اول کنجکاوی است؛ او راجع به هر چیزی که برایش کنجکاوی ایجاد کرده باشد، فکر می کند.

زمانیکه اطلاعات ناقصی به فرزند میدهیم و مابقی آن را نمیگوییم، یا بهعبارت دیگر به نوجوان مطلبی را میگوییم، اما ادامه مطلب را نمیگوییم، نوجوان به آن فکر میکند. یا مثالهای دیگر از این قبیل: رفتاری را از کسی میبیند، اما متوجه معنی آن رفتار نمیشود؛ پس شروع میکند به فکر کردن. صحبتی را میشنود، معنی آن را متوجه نمیشود، شروع میکند به فکر کردن. بنابراین فرزندان در دوره بلوغ بسیار کنجکاو هستند.

مثال:

اگر تصور کردید فرزند شما سرگرم دیدن وسایل شخصی شما شده، مثلاً سراغ کیف شما رفته است، فکرهای بد راجع به او نکنید. همانطور که گفته شد نوجوان در دوران بلوغ بسیار کنجکاو است؛ لذا با تربیت صحیح، صبر و حوصله می توان او را از این شرایط بحرانی روحی عبور داد.

تخیل گرایی

در دوران بلوغ بر اثر ترشحات هورمونی و مسائل جنسی که مطرح میشود، برخی تغییرات روحی نیز ایجاد میگردد. یکی از اتفاقاتی که برای نوجوان میافتد این است که تخیل او بسیار قوی میشود؛ بعضی از پسرها و یا دخترها در دوره بلوغ شعر میگویند، متن مینویسند و نقاشی می کشند.

تخیل نوجوان در دوران بلوغ بسیار قوی میشود؛ خصوصاً دختر خانمها تخیل قویتری پیدا میکنند.

والـدین از اینکه فرزنـد آنهـا این رفتارهـا را میکنـد نگران میشونـد. بعضـیها که هیـچ اطلاعی از دوره بلـوغ ندارنـد مشکوک میشونـد، خصوصـاً اگر فرزنـد آنهـا دختر باشـد، میگوینـد عاشق شـده است! قبل از این اصـلاً نمینوشت اما به تازگی شـروع به نوشـتن کرده! والـدین از او میخواهنـد تـا متن نوشـته خود را برای آنها بخوانـد اما فرزنـدشان امتناع میکنـد، تا دیروقت نقاشـی میکشد و ... .

تخیل نوجوان در دوران بلوغ بسـیار قوی میشود؛ خصوصاً دختر خانمها تخیل قویتری پیـدا میکننـد. بعضـی افراد در دوران بلوغ کارهای هنری را شروع میکنند، اوج میگیرند و بعد از آن پیشرفت میکنند چون در این دوره تخیل بسیار قوی است.

البته از زاویه دیگری نیز میشـود به این موضـوع توجه کرد. مثلاً دقت کنیـد اگر در دوران بلوغ خـدای نـاکرده نوجوان شـما با تصویر جنسـی روبه رو شود، مـاهواره تماشـا کنـد، کتاب و مجله بی ربطی بخوانـد، بهـدلیل اینکه تخیل او قوی است، اثرات و صدمات بسیار زیادی را برای او بههمراه دارد. صدمهای که فرزند شما به خود میزند، از یک بزرگسال بسیار بیشتر است.

پس در دوران بلوغ والـدین بایـد حواس خود را جمع کننـد تا نوجوان هر چیزی را نبینـد و نشـنود. والـدین توجه داشـته باشـید فرزنـد خود را هرجایی امانت نگذاریـد، با هرکسـی فرزنـد خود را به مسافرت نفرستید. بعد از اتمام این دوره، وضـعیت فرزند متعادل میشود. دوره بلوغ که حدود دو سال طول می کشد، برای من و شما بسیار مهم است.

ص: ۶۶

منطق گرایی

مغز نوجوان در این دوره منطقی نیز خواهد شد؛ یعنی از طرفی قدرت تخیل در مغز بالا می رود و از طرف دیگر منطق نوجوان قویتر میشود! (خصوصاً در پسر بچه ها). درباره این موضوع چه نشانهای را میتوان ذکر کرد؟ از آنجایی که نوجوان حاضر جوابی میکند. مادر و پدر میگویند چرا این کار را کردی؟! میگوید چون درستش این بود! والدین تعجب میکنند که چقدر فرزند آنها بیادب شده است و یا حتی در بعضی از موارد تصمیم میگیرند که او را تنبیه کنند؛ حال آنکه

 پسرها در دوران بلوغ بیشتر منطقی میشوند و باید مدنظر داشته باشیم که هم تخیل و هم منطق آنها قوی شده است.

باید بدانیم مغز فرزند ما منطقی شده و کاری را انجام داده است، حال میخواهد دلیل خود را برای شما توضیح دهد و این موضوع اصلاً دست او نیست. خصوصاً پسرها بیشتر منطقی میشوند و باید مدنظر داشته باشیم که هم تخیل و هم منطق آنها قوی شده است.

توجه کنید که چقدر به مغز بچه فشار میآید؛ این یعنی جنون کامل! مغز هم منطقی و هم تخیلی و هم کنجکاو میشود. این سه مؤلفه را کنار هر چیزی بگذاریم، یعنی توجه ویژه؛ لذا نوجوان بهدلیل تخیل قوی، زمانیکه یک کلمه میشنود، بارها کلمه را با خودش تکرار میکند یا اینکه یک تصویر را مشاهده میکند، در ذهنش چندین تصویر مختلف را تصور میکند. کنجکاو نیز شده پس دنبال آن موضوع میرود که ببیند قبل و بعد آن چه بوده است.

به این مورد نیز توجه کنید؛ اینکه چه کسی با نوجوان شما حرف میزند؟؟! حتی باید مراقب ساعتی کنار هم نشستن و خندیدن، یا تلفن همراه در دست

داشتن و با یکدیگر فیلم دیدن نوجوانان نیز باشیم! به والدین توصیه میکنیم که فیلم را ببینند و در رابطه با آن سؤال کنند. اما بعضی از والدین اظهار میکنند که اشکالی ندارد دور هم جمع شدهاند و با هم تماشا میکنند؛ شاید فیلم خوب و شادی بوده باشد.

اما یک سؤال؛ آیا شما مطمئن هستید؟!! باید بدانیم فرزندمان چه فیلمی را تماشا میکند، بعد از آن به چه چیزی فکر میکند و چه چیزی موجب کنجکاوی او میگردد.

دقت کنیم خودمان با دست خودمان تربیت فرزندمان را تباه نکنیم و در نظر داشته باشیم چون نوجوان بسیار کنجکاو و دارای تخیل قوی است، ذهن او نیز منطقی شده، بنابراین در انجام بسیاری از امور تعلل میکند.

مثلاً برای کاری که نمیخواهد انجام دهد، صد دلیل میآورد و یک ساعت توضیح میدهد. بعضی از والدین میگویند به نوجوان کاری را محول نمیکنیم و ترجیح میدهیم خودمان همان کار را انجام دهیم، اما باید بدانیم این رفتار از اقتضائات سنی و مغزی او است. لذا باید نسبت به این موارد واقف باشیم که اگر با آنها مواجه شدیم، متعجب نگردیم و عکسالعمل مناسب با شرایط روحی او را داشته باشیم.

منِ جدید در فرد بالغ

فردیت و خودجنسیتی

یک منِ جدید در روح و روان فرزند ما شکل میگیرد که قبل از این وجود نداشته است؛ یعنی فرزند ما هیچ سابقه و تجربهای از این منِ جدید ندارد، او سردرگم است. نوجوان با چیزی روبرو میشود که هیچ تجربه جداگانهای از آن ندارد. مانند خودجنسیتی؛ یعنی اینکه دختر درک میکند، من چون دختر هستم، باید یک دختر باشم.

پسـر میفهمـد من چون یک پسـر هسـتم، بایـد پسـر باشم. دختر میگویـد اگر من میخواهم موفق شوم، باید در دنیای زنان موفق شوم. پسر میگوید من اگر بخواهم موفق شوم باید در دنیای مردان موفق باشم.

بعضـی افراد در این مرحله دچـار مشـکل میشونـد؛ یعنی دختـر راضـی نیست که دختـر است و رفتارهـای پسـرانه از خـود بروز میدهد.

برای نمونه دخترخانم موهایش را خیلی کوتاه میکنـد، لباس پسـرانه میپوشد و در مجموع دوست ندارد دختر باشد. قبلاً اینگونه نبود، اما اکنون دوست ندارد دختر باشد. پسر دوست ندارد پسر باشد، بنابراین رفتارهای دخترانه از خود بروز میدهد. اما عمده نوجوانان اینگونه نیستند و جنسیت خود را میپذیرند.

پس اگر دختر بهاین سـمت میرود که دختر موفقی باشد، در دوران نوجوانی رفتارهای او رفتارهایی میشود که مادر فکر میکند میخواهـد از او سـبقت بگیرد. لـذا مـدام رفتارهای زنانه از خود نشان میدهـد و کارهایی انجام میدهـد که شایـد مادر او تعجب کند.

همچنین پسـر کارهایی انجام میدهد که نشان دهد خیلی مرد است؛ بسـیار با معرفت میشود. خیلی مواقع ادعای بزرگی میکند و دوست دارد رفتارهـای یـک مرد کامـل را اجرا کنـد. آیا این قبلاً سابقه داشـته است؟ نه، سابقه نداشـته است! از چه زمانی این اتفاق افتاده است؟ از زمانیکه میخواهد بالغ شود این کارها را انجام میدهد!

اما اگر والـدین ندانند که این رفتارها اقتضاء بلوغ است، شـروع به جنگیـدن با فرزنـد خود میکننـد. مادر با دختر و پدر با پسـر دائماً درگیر میشود. پدر یا مادر به نوجوان میگوید :

- چرا در کار من دخالت میکنی؟!

- چرا روی حرف من حرف میزنی؟!

- چرا رفتارهای مرا تقلید می کنی؟!

- چرا در خانه سعی میکنی به جای من باشی؟!

- چه کسی گفت به جای من حرف بزنی؟!

- چه کسی گفت به جای من تصمیم بگیری؟!

یا حتی زمانی که دختر خود را به پدرش میچسباند، گاهیاوقات مادر به دختر اعتراض میکند و میگوید رابطه عاطفی بین من و پدرت را خراب خواهی کرد، چون اغلب اموری که بر عهده من است تو آنها را انجام میدهی. چرا در کارهای من دخالت میکنی؟! اما باید بدانیم که این رفتارها اقتضاء دوران بلوغ است.

مسائل جنسی

بعضی افراد میخواهند در مورد مسائل جنسی توضیح دهند، بدون اینکه متوجه باشند در مورد رابطه جنسی صحبت میکنند. اما منظور ما از مسائل جنسی شناخت خودجنسیتی است. همانند آن چیزی که در قسمت قبل توضیح داده شد، شخص، منِ جنسیَتی خود را میپذیرد؛ اما عدهای از افراد هم نمیپذیرند. مثلاً همانطور که بیان شد، پسرها رفتارهای دخترانه انجام میدهند و دخترها نیز رفتارهای پسرانه؛ یعنی با خودجنسیَتیشان مشکل دارند.

علاوه بر این، در مسائل جنسی، دختر و پسر رفتارهای خود را با توجه به جنسیت خود علنی میکنند؛ یعنی دختر میخواهد کاملاً زنانه رفتار کند، پسر نیز میخواهد کاملاً مردانه رفتار کند؛ البته در یک رفتار طبیعی، در رفتار غیرطبیعی این رفتار معکوس میشود.

بنابراین مسائل جنسی را باید از خودجنسیتی آغاز کرد نه روابط جنسی؛ این دو از یکدیگر جدا هستند. خودجنسیتی پیشمقدمهای است که در بحث بلوغ از اهمیت بیشتری نسبت به روابط جنسی برخوردار است؛ زیرا در دوران بلوغ رابطه جنسی نداریم، اما شناخت جنسی و خودجنسی را حتماً داریم.

بیان این مطلب برای درک تفاوت مسائل جنسی و خودجنسیتی و همچنین مقدمهای از مسائل جنسی است. اما در ادامه و در بخشهای بعد بهصورت مفصلتر به مسائل جنسی نیز خواهیم پرداخت.

حس تعالی و بهترین طلبی

معمولاً ـ والدین با فرزندان خود در خصوص این موضوع دچار چالش هستند. نوجوانان در دوران بلوغ بسیار کمالطلب می شوند؛ یعنی از هر چیزی بهترین آن را می خواهند. اگر قبل از این بابت موضوعی قانع میشد، حال قانع نمیشود. چه دختر، چه پسر فرقی نمیکند. حرفهایی میزنند که به نظر میرسد از هر چیزی بهترین آن را می خواهند. طوری بهنظر میرسد که گویی اقتضائات و مسائل مالی خانواده را درک نمیکنند.

گویی نمیدانند که توانایی پدر و مادر و سطح زندگی در چه حدی است. حرفهایی میزنند و خواسته هایی دارند که جای تعجب دارد، اما چون این خواسته ها با سطح زندگی خانواده هماهنگ نیست، مجدداً والدین با فرزند خود دچار چالش میشوند و فکر میکنند فرزند آنها درک درستی از زندگی ندارد.

مثال:

والدین میگویند بچه های مردم روزبه روز شعورشان بیشتر میشود، اما بچه ما...! او میداند پدرش پول زیادی ندارد اما میگوید فلان وسیله را میخواهم! درس نمیخواند، اما دوست دارد مهندس و دکتر شود! چرا فرزند اینگونه میشود؟؟!

دلیل موضوع فوق این است که نوجوان در دوران بلوغ کمالطلب میشود. همیشه دنبال بهترین است، البته نه اینکه به اندازه کمال زحمت بکشد! او تنها دنبال بهترین است. حتی میخواهد که دیگران این کار را برای او انجام دهند؛

لذا در این مرحله راهنمایی والدین و تربیت صحیح او بسیار مشکلگشا خواهد بود.

رفتارهای مشترک دختر و پسر در دوران بلوغ

 متهور هستند، به دلیل اینکه خود را آسیب پذیر نمی بینند.

در دوران بلوغ، اغلب نوجوانان رفتاری میکنند که ما باید عکس العمل نشان دهیم. بعضی از نوجوانان در دوران بلوغ بسیار نترس می شوند؛ به بیان دیگر، سر نترسی پیدا می کنند و متهور می شوند.

بچه ای که بسیار عادی، حتی ترسو بود و تنها از خانه بیرون نمیآمد، به یکباره سر نترس پیدا میکند؛ بین دختر و پسر نیز فرقی ندارد. گاهیاوقات والدین فکر میکنند عقل او دچار مشکل شده است، اما ما میگوییم او متهور و نترس شده. چرا این اتفاق افتاده است؟

به این خاطر که تا دیروز بچه بود و احساس ضعف میکرد. از امروز احساس میکند در حال بالغ شدن و بزرگ شدن است؛ لذا فکر میکند بسیار قوی شده و با توجه به تصور غلطی که از خود پیدا میکند، دچار شجاعت کاذب میگردد. پس دلیل نترسی او بیعقلی (یا کم عقلی) نیست. دلیل آن این است که فکر میکند بسیار قوی شده؛ انسانهایی که فکر میکنند خیلی قوی هستند، مانند انسانهای شجاع رفتار میکنند.

لذا تلاش کنید با صبر و حوصله باشید و به دختر و پسر نوجوان خود تفاوتهای بین شجاعت و حماقت را آموزش دهید. باید راهکارهایی را به او ارائه دهید تا بتواند با تدبیر و فکر از تواناییهای خود استفاده کند.

حال برای آشنایی بیشتر شما والدین عزیز با دو واژه حماقت و شجاعت، تفاوتهای آن را در ادامه در قالب نکاتی بیان می کنیم.

امام حسن عسکری(علیه السلام) فرمودند:

ص: ۷۲

إنَّ للشَّجاعَهِ مِقداراً، فإن زادَ عَليهِ فهُو تَهَوُرٌ

همانا شجاعت اندازه‌ای دارد، که اگر از آن فراتر رود، بیباکی است.(۱)

– شجاعت یکی از چهار صفت برتر(حکمت، شجاعت، عفت و عدالت) در فضائل اخلاقی است که علمای اخلاق درباره آن در آثار خود مباحثی را مطرح کرده‌اند؛

– شجاعت عبارت است از اطاعت قوه غضبیه از قوه عاقله؛ یعنی نترسیدن از آنچه نباید ترسید، و دوری کردن از آنچه باید از آن دوری نمود؛

– فرق حماقت و شجاعت در میزان تفکر آنهاست؛

– اگر در شجاعت زیاده‌روی شود، به حماقت تبدیل میگردد؛

– در کارهای شجاعانه نسبت چیزی که بهدست میآوریم بیشتر از چیزی است که از دست میدهیم، ولی در حماقت عکس این قضیه صادق است؛

– شجاعت مترادف با نترسیدن نیست؛ بلکه شجاعت به معنای غلبه بر ترس است.(۲)

– حماقت بر وزن شجاعت و بسیار شبیه به آن میباشد، ولی در حماقت عقل جایی ندارد؛

– علاوه بر اینها، حماقت عبارت است از نادانی، بیخردی، بیعقل شدن و ساده‌لوحی.

به دنبال تجربه‌های عجیب و غریب هستند، چون میخواهند در زندگی خود نقش داشته باشند.

نوجوانان در این دوره به‌دنبال انجام کارهای عجیب و غریب هستند. والدین

۱– البحار: ۷۸/۳۷۷/۳

۲– نلسون ماندلا

می گویند فرزند ما تا پارسال، دیروز و ماه پیش این کارها را نمیکرد، اما مدتی است آرام آرام کارهای عجیب و غریبی انجام میدهد. چرا اینطور شده؟!

فرزندان ما در دوران بلوغ می خواهند بگویند که ما مستقل شدهایم و دیگر بچه نیستیم.

 فرزندان ما در دوران بلوغ میخواهند بگویند که ما مستقل شدهایم و دیگر بچه نیستیم. به همین دلیل کارهای عجیب و غریب انجام میدهند که به شما ثابت کنند بزرگ شدهام و برای خود تصمیم میگیرم.

به همین دلیل کارهای عجیب و غریب انجام میدهند که به شما ثابت کنند بزرگ شدهام و برای خود تصمیم میگیرم. بنابراین رفتاری میکنند که شما نمیدانید چه عکس العملی از خود نشان دهید. وقتی از او میپرسید چرا این کار را انجام دادی؟ جوابی ندارد! حتی زمانی که بهصورت جدی از او سؤال میکنید، میگوید هیچی، همین جوری! والدین میگویند نه، حتماً دلیلی داشته؛ اما او می گوید نه مادر! همینجوری، پدر من! همین جوری.

والدین محترم این را بدانید! که نوجوان در دوران بلوغ بهخاطر اینکه ثابت کند من مستقل هستم و برای خود تصمیم میگیرم، کارهای عجیب و غریبی را انجام میدهند تا به والدینشان این قضیه را ثابت کنند که دیگر مستقل هستم. در این زمان شما میتوانید برای فرزند خود از اهمیت استفاده از علم و تجربه دیگران صحبت کنید و او را با یک مشاور آشنا نمایید. میتوانید برای فرزند خود توضیح دهید بین جزیره بودن و مستقل بودن تفاوت زیادی وجود دارد.

برای فرزند خود توضیح دهید که برای تصمیم گیری لازم است از حقوق دیگران نیز مطلع باشیم و به صرف دانستن حقوق خودمان نمی توانیم تصمیم گیری

ص: ۷۴

کنیم. همچنین معنی دخالت و تفاوت آن را با دخالتهای نابهجا برای او شرح دهید.

 دمدمی مزاج هستند، چون مابین دوران کودکی و بزرگسالی قرار گرفتهاند.

فرزندان در دوران بلوغ بسیار دمدمی مزاج میشوند. صبح با شما میجنگد، ناهار خود را میخورد، کمی استراحت میکند و بعد به یکباره آدم فوقالعاده مهربانی میشود. دختر صبح با مادر خود داد و بیداد میکند، بعدازظهر اخلاقش خوب میشود. مادر او تعجب میکند که چرا این دختر ساعت به ساعت اخلاق و رفتارش تغییر میکند؟!

سؤال؟

چرا در دوران بلوغ فرزندان ما دمدمی مزاج میشوند؟

دلیل دمدمی مزاج شدن فرزندان این است: ما گفتیم در دوران بلوغ، یک سمت دوره کودکی و یک سمت دوره بزرگسالی است. خصلت بارز فرزندان در دوران کودکی، بی مسئولیتی است؛ برای هر اتفاقی در این دوره، به والدین او مراجعه میکنند. بهطور مثال اگر کودکی شیشه خانه شما را بشکند، شما با پدر و مادر او صحبت میکنید.

بنابراین کودک مظهر بیمسئولیتی است؛ نوجوانی که در دوران بلوغ قرار میگیرد، گاهیاوقات اخلاق او بچه گانه است و بیمسئولیت میشود و لذا همه چیز را بر عهده شما می گذارد؛ ولی ساعاتی بعد، بهسمت دوره بزرگسالی میآید و بزرگسال میشود. نوجوان میخواهد مسئولیت قبول کند و بگوید من بزرگسال هستم؛ بنابراین با شما خوب برخورد می کند.

بچه ها در دوران بلوغ بسیار دمدمی مزاج میشوند.

ص: ۷۵

در طول روز فرزند شما ممکن است چندین مرتبه بچه و چندین مرتبه بزرگسال شود. بنابراین ما میگوییم بچه ها در این دوران بسیار دمدمی مزاج میشوند. بعضی روزها خوب و بعضی روزها ناهماهنگ هستند.

دلیل دمدمی مزاج شدن آنها این است که بین کودکی و بزرگسالی درحرکت هستند. نوجوان مشکل روحی-روانی ندارد! خدای ناکرده دیوانه نشده است، بیعقل نشده است، بلکه در حال بالغ شدن است؛ الحمدلله.

□ دلیل دمدمی مزاج شدن آنها این است که بین کودکی و بزرگسالی در حرکت هستند. نوجوان مشکل روحی-روانی ندارد، بلکه در حال بالغ شدن است. □

در دوران بلوغ فرزندان، به والدین فشار زیادی وارد میشود؛ لذا باید تحمل کنند و اینرا بدانند که طبیعت فرزندشان این است و بهطور عادی این اتفاق میافتد و اکثر بچه ها در دوران بلوغ حتماً دمدمی مزاج خواهند شد.

بنابراین بایـد با نوجوان مماشات کرد. پدر و مادر عزیز در دوره بلوغ با فرزند خود بحث نکنید و فضایی را بهوجود نیاورید که خدای ناکرده بیاحترامی بین شما و او واقع شود.

مادر گرامی با فرزند دختر خود جروبحث نکنید که خدای ناکرده در اتاق را بکوبد یا به شما اخم کند. با نوجوان خود مماشات داشته باشید، او را راهنمایی نموده و صبر نمایید تا زحمات تربیتی شما اثر بهتری را در شخصیت نوجوان برجای گذارد.

نافرمان هستند، چون میخواهند وابسته باشند.

نکته بعد این است که فرزندان در دوره بلوغ، نافرمان می شوند.

ص: ۷۶

مثال:

در دوران بلوغ، مادر از دختر خود درخواستی میکند و دختر از انجام آن امتناع میورزد.

مادر میگوید جاروبرقی میکشی؟ دختر آن درخواست را رد میکند و میگوید حوصله ندارم.

به پسر میگویند از مغازه سر کوچه یک سطل ماست میخری؟

پسر نیز امتناع میکند و میگوید من حال ندارم!

دوره بلوغ معمولاً اوج نافرمانی فرزندان است.

سؤال؟

چرا نوجوانان نافرمانی میکنند؟ آیا بیادب شدهاند؟! آیا تعقل نمیکنند؟! نه! هیچکدام از اینها نیست. عمده والدین وقتی با نافرمانی فرزندان در دوره نوجوانی روبهرو میشوند، فکر میکنند فرزند آنها بیتربیت شده است. دائم بچههای مردم را مثال میزنند و از فرزند خود به عنوان یک انسان منفی یاد میکنند.

اما او بیادب نشده است! دلیل نافرمانی فرزند ما در دوره بلوغ این است که نمیخواهد مستقل شود. او میخواهد بچه بماند، دوست ندارد بزرگ شود. او میداند اگر بخواهد صحبت شما را قبول نماید، تأییدی برای بزرگ بودن اوست. وقتی رفتاری را قبول نمیکند، یعنی من هنوز نمیخواهم بزرگ شوم، میخواهم بچه بمانم؛ لذا حرف شما را گوش نمیدهد.

نام این رفتار بیادبی نیست؛ رفتار فرزند بهاین معنا نیست که مادر یا پدر خود را دوست ندارد، بلکه به این دلیل است که نمیخواهد بزرگ شود.

سؤال؟

چرا اینگونه رفتار میکنند ولی بعد از مدتی دوباره متعادل شده و تغییر

می کننـد؟ بـازمی گردیم به موضوع دمـدمی مزاج بودن. همـانطور که در بخشـهای قبـل توضـیح دادیم، نوجوانان در این سـن بسـیار دمـدمی مزاج هسـتند. حـدود دو سال برای بچهای که در سن بلوغ است بایـد وقت گذاشت و صبر کرد. اگر در این دو سال شما وظیفه خود را درست انجام دهید، فرزند شما یک عمر متعادل زندگی خواهد کرد.

بیشتر مشـکلاتی که انسانهای بزرگسال در ازدواج، زنـدگی، روابط اجتماعی، خرید کردن، درک کردن، تشـخیص دادن و ... دارنـد، به دوران بلوغ بازمیگردد. پـدر و مادری که یادگرفتهاند در دوران بلوغ برای فرزند خود چه اقدامی باید انجام دهند، با والدینی که یاد نگرفتهاند چه کاری باید انجام دهند، فرق دارند. اگر این دو سال را برای درک کردن نوجوان زمان بگذارید، زحمت تربیتی بکشید و اقدامات و نحوه رفتار با فرزند را درست انجام دهید، فرزند شما بسیار متفاوتتر از آن بچهای میشود که والدینش در دوران بلوغ توجهی به او نداشتند و حواس آنها جای دیگری بود.

 فرزندان در دوره بلوغ راحتطلب هستند، چون از دوران کودکی احساس لذت میکنند و به سمت آن مایل میشوند.

چرا نوجوان راحت طلب میشود؟ مثلاً فرزنـد نشسـته است و به مادر خود می گوید لیوان آب را به من میدهید؟ در صورتی که خود نزدیـک لیوان آب قرار دارد! یـا دختر نشسـته است و به مـادر خود امرونهی میکنـد؛ مـادر چنـد لحظه او را نگاه میکنـد و میگوید عجب دختر پررویی دارم! به جای اینکه روزبه روز بزرگتر میشود، سنجیده رفتار کند، برعکس رفتار میکند.

چرا بچه های در شرف بلوغ، اینقدر راحت طلب میشوند؟!

به محض اینکه شـما با راحت طلبی نوجوان روبه رو میشوید، باید به یاد این نکته باشـید که فرزند شما در کودکی همین گونه بوده است، حال رشد نموده و

همچنین سن او نیز بیشتر شده، اما هنوز در دوران بچگی ماندن را دوست دارد و رفتارهای بچه گانه را تقلید میکند؛ بدون اینکه خود متوجه باشد که به بچه ماندن تمایل دارد!

پس با نوجوان نجنگید، بلکه با استفاده از صبر، صحبت و شگرد شریک کردن او در انجام امور منزل، حس مسئولیت پذیری را در او زنده کنید تا فرزند نوجوان ما بتواند به این وسیله کاری انجام داده و از بودن خود لذت ببرد و همچنین برای انجام بعضی کارها بتواند با دیگر اعضاء خانواده تعامل داشته باشد.

والدین میتوانند با مدیریت صحیح راحتطلبی، وظایف و تکالیف نوجوان را به او بیاموزند و هنر تعامل و ارتباط گیری صحیح را به او آموزش دهند.

 فرزندان در دوره بلوغ نسبت به یادگیری مسائل جدی زندگی ابراز ناتوانی میکنند، چون نمی خواهند محدود شوند.

برخی از نوجوانان نسبت به یادگیری مسائل مهم مقاومت نشان میدهند. زمانیکه می خواهید به فرزند خود چیزی را یاد بدهید، بارها تکرار میکنید، بعد از او میخواهید کاری را که یاد گرفته انجام دهد، اما او کار دیگری میکند. دوباره به او توضیح میدهید ، اما او کار خود را میکند. متوجه میشوید که انگار فرزند شما نمیخواهد نکته خوبی را یاد بگیرد. با خود میگویید من که می خواهم موضوع خوبی را به او یاد دهم! اما چرا یاد نمیگیرد؟! ده مرتبه این رفتار را برای او توضیح داده ام! اما چرا یاد نمیگیرد؟! بنابراین شما را عصبانی میکند. از اینکه میخواهید موضوع خوبی به فرزند خود یاد دهید و او مقاومت میکند، تعجب میکنید! چرا اینطور رفتار میکند؟ چرا فرزند من در مقابل یادگیری مقاومت میکند؟ دلیل آن را در ادامه شرح میدهیم.

نوجوان میداند اگر چیزی را یاد بگیرد، باید انجام دهد و چیزهایی که شما به او یاد می دهید، مربوط به مسائل بزرگسالی است. نوجوان می داند اگر مطلبی را

از مسائل بزرگسالی یاد بگیرد و انجام دهـد، محـدود می شود. انسانهای بزرگسال در رفتار و گفتار بسـیار محـدودتر از بچه ها هسـتند. اجـازه دهیـد بـا ذکر مثـال این موضوع را توضـیح دهم. کودک در خیابـان بسـتنی دست خود میگیرد، راه میرود و می خورد. آیا پدر و مادر او میتوانند این کار را راحت انجام دهند؟ پاسخ آن خیر است.

حال چرا در مقابل یادگیری مقاومت میکند؟ چون با خود میگوید اگر من یاد بگیرم، باید انجام دهم و اگر انجام دهم، شبیه به انسانهای بزرگسال میشوم و کارهای دیگری نیز از من میخواهند؛ بنابراین تلاش میکند که کار اول را یاد نگیرد.

ماننـد این داسـتان که: اسـتادی به شاگردان خود خواندن و نوشـتن یاد میداد. میگفت: الف، همه تکرار میکردند؛ تنها یک نفر تکرار نمیکرد، چنـدین بار گفت: الف، اما مجدداً همان شاگرد تکرار نکرد. او را تنبیه کرد و گفت: تکرار کن. شاگرد گفت: من یاد نمیگیرم، نمیتوانم، یادم نمی ماند.

اسـتاد رفت و همکلاسـی اش به او گفت: تـو الـف را یـاد نمیگیری؟ پاسـخ داد: خب چرا الـف، بعـد هم ب، پ و همین طـور حروف الفبـا را تـا آخر گفت. همکلاسـی او گفت: تو اینهـا را بلـد هستی؟ پاسـخ داد: بله. همکلاسـی او گفت: پس چرا یک کلمه نمیگویی الف؟! پاسـخ داد: اگر الف را یاد بگیری در انتها بایـد خوانـدن و نوشـتن نیز یاد بگیری. من میگویم الف را یاد نگرفته ام که مابقی آن را نیز از من نخواهند.

بچه ها نیز در دوران بلوغ همین کار را انجام می دهنـد. می داننـد اگر چیزی را یاد بگیرند، وارد رفتار بزرگسالی میشوند. پس ترجیـح میدهنـد آن کار را یاد نگیرنـد. وقتی به فرزنـد خود چنـدین بار چیزی را گفتید، بدانید یاد گرفته است، اما تکرار نمی کنـد؛ به این علت که نمی خواهـد بزرگ شود! علتش این نیست که یاد نگرفته باشـد. پس چرا تکرار نمیکنـد؟ زیرا نمیخواهد بزرگ شود. چرا نمی خواهد

ص: ۸۰

بزرگ شود؟ زیرا بزرگ شدن مساوی است با احساس مسئولیت؛ نمی خواهد مسئولیت قبول کند. می خواهد مسئولیت زندگی او همیشه بر عهده والدین باشد.

نمونه آن این است که: بسیاری از پسرها ازدواج میکنند و هنوز مسئولیت زندگی آنها با پدر است.

بسیاری از دخترها ازدواج میکنند و هنوز مادر برای آنها غذا میفرستد. این همان مظهر بیمسئولیتی است؛ پس فرزند ما چندین اقتضاء داشت که بیان و توضیحات لازم ارائه شد. دقت بفرمایید که علت هیچکدام از اقتضائات دوران نوجوانی، بیادبی و بیتربیت شدن فرزند ما نیست؛ بلکه فقط انتقال شخصیت از دوره کودکی به دوره بزرگسالی است.

ص: ۸۱

بخش پنجم:عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی

عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی

اشاره

عوامـل متعـددی در شـروع بلوغ دارای اهمیت میباشـند، امـا نقش ژنتیـک غیرقابـل انکـار است و بر زمان آغاز پدیـده بلوغ اثر مستقیم دارد. حتی گاهیاوقات گفته میشود نشانههای بلوغ در یک دختر، تقریباً در همان زمانی که مادر او بلوغ را تجربه کرده نمایان میشود؛ که این موضوع نیز بیان کننده نقش مهم ژنتیک بر بلوغ میباشد.

در خصوص فرزنـدان پسـر نیز سن و رونـد بلوغ را با پدر او میسـنجند.(البته تحقیقات جدید نشان میدهد که به دلایل دیگر که در ادامه بیان میشود، زمان شروع بلوغ والدین با فرزند در حال فاصله گرفتن از هم می باشد.)

اما این تنها ژن نیست که تعیینکننده است؛ چرا که چنین بهنظر میرسد سایر عوامل نیز بر سن شـروع و البته پیشرفت تکامل بلوغ تأثیرگذارند. وضـعیت عمومی سـلامت، موقعیت جغرافیایی، سـبک زندگی و البته حالت روانی، همگی میتوانند بر زمان شروع بلوغ اثر بگذارنـد. برخی عوامل محیطی نیز این ژن را میپرورانـد، از جمله وزن، قـد و تغذیه که در ادامه به توضـیح بیشتر آنها می پردازیم.

ص: ۸۵

سن شروع عادتماهانه در دختران چاق زودتر از حد میانگین است. در افراد با چاقی متوسط (۳۰درصد بیش از وزن طبیعی) سن اولین قاعدگی جلو میافتد و برعکس در افراد با سوءتغذیه شدید، با تأخیر همراه است. همچنین در دخترانی که به دلایلی دچار ضعف و نارسایی قوای جسمانی هستند، (مثلاً در بیماریهای مزمن و شدید) بلوغ به تأخیر میافتد.

همچنین مسائل روانی، تأثیر زیادی در بلوغ و نیز در نظم عادتماهانه دارد و علت آن نزدیکی قسمتهای مربوط به هورمونهای جنسی (هیپوتالاموس) به آن است و موجب بهم ریختگی روحی میشود. مثلاً بهعلت عدم حضور پدر در خانواده، فرزند دختر مضطرب شده و ادامه این روند بر بلوغ زودرس بسیار مؤثر است.

اما در پسرها، زمانی که هورمونهای ترشح شده از هیپوفیز بالا باشد، آنوقت بررسی مغزی مثل MRI(۱) برای یافتن تودههای احتمالی لازم است. اگرچه، در اغلب موارد تودهای در مغز نیست و مشکل حساسیت زیاد سلولهای هیپوفیز و هیپوتالاموس است که باعث ترشح زیاد هورمون شده است، با این وجود بررسی مغزی میتواند یک توده مغزی یا بیماری عفونی در مغز را آشکار کند.

در مجموع در بیشتر مواردِ بلوغ زودرس، میزان هورمونهای هیپوفیزی بالا نیست. بیماریهایی مثل بزرگی مادرزادی غده فوق کلیه(۲)، تومورهای غده آدرنال و در نهایت تومورهای بیضه(۳) میتوانند با ساختن مقادیر زیاد هورمون جنسی مردانه بلوغ زودرس را در پسران ایجاد کنند. البته گاهی هیچ یک از این

۱- Magnetic resonance imaging

۲- Adrenal

۳- Testicular tumor

موارد وجود ندارد و فعالیت زیاد سلولهای سازنده هورمون مردانه علت آن می باشد.

موقعیت جغرافیایی

محیط زندگی افراد در اینکه فرزندان ما چه زمانی به بلوغ برسند نقش بهسزایی دارد، بنابراین در جوامع شهری، کسانی که در ارتفاعات پایینتر زندگی کرده و کسانی که در مناطق استوایی زندگی میکنند، سن بلوغ آنها پایینتر است. همچنین سن بلوغ در مناطق گرمسیر حدود ۱۰-۸ سالگی، در مناطق معتدل حدود ۱۴-۱۳ سالگی و در مناطق سردسیر مانند قطب شمال تا حدود ۲۲-۲۰ سالگی به تأخیر میافتد.

سبک زندگی و حالات روانی

هر خانواده سبک زندگی و رفتارهای خاص خود را دارد؛ اگر در خانوادهای منطق حاکم باشد، در آن خانواده عواطف حاکم است، احساس مسئولیت وجود دارد و بعضی از کارها با توجه به جنسیتهای مختلفی که وجود دارد تقسیم شده است؛ وقتی فرزند به بلوغ میرسد از جنسیت خود راضی است. وقتی فرزند در حال ورود به دوره بلوغ است، احساس بزرگی میکند، احساس کمال و کاملبودن میکند، که تمام اینها در بلوغ مؤثر است. علاوهبر اینها این عامل (نهادینه شدن منطق و محبت در بین اعضاء خانواده، خصوصاً رابطه والد و فرزند) از جمله عواملی است که کمک میکند تا دوره بلوغ به بهترین شکل طی شود.

قد و وزن

وزن یکی از عوامل ورود به بلوغ میباشد. طبق آماری که در ایران وجود دارد

ص: ۸۷

شروع بلوغ در دختران حدود ۱۳۰ سانتیمتر قد و متوسط وزن ۳۴-۳۳ کیلوگرم و سن استخوانی حدود نه سال را شامل میشود. این وزن یک علامت است که با رسیدن فرد به آن میتوان انتظار بلوغ را داشت، هر چند الزامی وجود ندارد و ممکن است فردی با وزن پنجاه کیلوگرم هنوز به بلوغ نرسیده باشد، اما همانطور که بیان شد زمان شروع عادت ماهانه در دخترانی که وزنشان بیش از ۳۰درصد وزن طبیعی آنهاست و نسبتاً چاق هستند، زودتر از حد میانگین است.

همچنین اضافه وزن در دختران، احتمال بلوغ زودرس را افزایش میدهد. ولی این رابطه در پسران حالت عکس دارد و لاغری مفرط، باعث افزایش احتمال بلوغ زودرس میشود.

علاوه بر اینها بهتر است بدانیم پسران در دوره بلوغ حدوداً به طور متوسط ۲۸ سانتیمتر قد میکشند. افزایش وزن در دوران نوجوانی به موازات افزایش قد میباشد. در دختران اوج افزایش وزن شش تا نه ماه قبل از قد کشیدن است. وزن دختران بین ۱۰-۱۷ سالگی به طور متوسط بیست وچهار کیلوگرم بیشتر میشود. در پسرها اوج افزایش وزن با اوج افزایش قد همزمان است، به طوری که وزن پسران بین ۱۷-۱۰ سالگی به طور متوسط سیودو کیلوگرم افزایش مییابد.

تغذیه

تأخیر در شروع دوره قاعدگی در نوجوان مبتلا به سوءتغذیه شدید، شایع است. در کشورهای اروپایی با تغذیه مناسب هر ده سال دوره عادتماهانه سه ماه زودتر اتفاق میافتد. اما در مجموع، سن بلوغ در کشورهای پیشرفته پایین آمده است و به نظر میرسد این مسأله ناشی از بهبود وضعیت تغذیهای در این جوامع و همچنین نمایان بودن مسائل جنسی در سطح اجتماع است. لذا نقش این دو عامل در ایجاد بلوغ زودرس بسیار مهم است؛ البته با توجه به

اهمیت تغذیه در این دوران، در بخشی جداگانه به صورت مفصل به آن خواهیم پرداخت.

 سن بلوغ در کشورهای پیشرفته پایین آمده است و بهنظر میرسد این مسأله ناشی از بهبود وضعیت تغذیهای در این جوامع و همچنین نمایان بودن مسائل جنسی در سطح اجتماع است.

ص: ۸۹

بخش ششم:بلوغ زودرس و دیررس

اشاره

گـاهی بلوغ زودتر از موعـد طبیعی مورد انتظـار اتفاق میافتـد و گاهی نیز ممکن است بعـد از سن مورد انتظار، هنوز دوره بلوغ برای فرزنـد ما شـروع نشـده باشـد. هر کـدام از بلوغ زودرس یا دیررس، عوارضـی برای فرزنـد ما خواهـد داشت که میتوان به احساس حقارت در بلوغ دیررس و اضطراب و نگرانی در بلوغ زودرس اشاره کرد.

بلوغ زودرس و دیررس، هم برای والـدین و هم برای فرزندان آنها مشـکلاتی را دربر دارد و موجب ایجاد استرس و نگرانی در آنها خواهد شد. والدین باید با ایجاد رابطه عاطفی با فرزندان خود عوارض ناشی از بلوغ زودرس جنسی را به حداقل برسانند.

ایجاد رابطه صـمیمانه با فرزنـدان از سوی والـدین و همچنین توجه به نقش معلمان در جلوگیری از بروز رفتارهای نابه هنجار و مخرب دانش آموزان می تواند به کاهش چنین آسیب هایی در نوجوان کمک کند.

ص: ۹۳

بلوغ زودرس و علل آن

اشاره

بلوغ زودرس بر اساس تعریف های زیستشناسی، ظاهر شدن علائم بلوغ از نظر فیزیکی و هورمونی است؛ که در دختران زیر هشت سال و در پسران زیر نه سال میباشد.

این روزها با تغییری که در ساختار زندگی صورت گرفته و با توجه به پیشرفتهایی که در زندگی اجتماعی به وجود آمده، بلوغ زودرس در دختران سفیدپوست زیر هفت سال و در سیاهپوستان زیر شش سال تعریف شده است. بلوغ زودرس در دختران در آمارهای مختلف، پنج تا ده برابر شایعتر از پسران میباشد.

آنچه اهمیت دارد این است که بلوغ زودرس اگر زود تشخیص و ردیابی شود، اشکالی در رشد ایجاد نمیکند. بررسیهای تشخیصی در این مورد بستگی به شخص دارد؛ اما بهطور کلی هر کودکی که زیر شش سال علائم بلوغ را نشان میدهد، باید MRI، سیتیاسکن و آزمایشهای مختلف در مورد او انجام شود. اما در سنین کمی بالاتر، با معاینه و بر اساس شواهد بالینی بررسیهای لازم را انجام میدهند.

اندازهگیری میزان هورمونهای بلوغ در این مورد بسیار کمک کننده است. چون هنگام بلوغ، مغز دستور ترشح هورمون خاصی را صادر میکند که هم در بدن دختر و هم در بدن پسر ترشح میشود؛ اما تفاوت آن در محل اثر هورمون هاست.

در مورد برخی والدین که از هورمون رشد برای کودک خود استفاده میکنند، باید گفت این هورمون در صورتی باید استفاده شود که نوجوان کمبود هورمون رشد داشته باشد و در استفاده از آن هورمونها تنها بهدلیل بلند قد شدن فرزند باید دقت نمود و با پزشکان متخصص غدد مشورت شود.

ص: ۹۴

علل بلوغ زودرس

اشاره

علل بلوغ زودرس را به دو دسته کلی تقسیم بندی میکنند:

۱- مرکزی یا وابسته به هورمونهای محرک غدد جنسی. (بلوغ زودرس حقیقی)

۲- محیطی یا غیروابسته به هورمونهای محرک غدد جنسی. (بلوغ زودرس کاذب)

بلوغ زودرس مرکزی در اثر فعال شدن زودرس محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، غده جنسی و تحتتأثیر ترشح هیپوتالاموس است که منجر به ترشح ضرباندار هورمونهای محرک غدد جنسی از هیپوفیز میشود. ولی در بلوغ زودرس محیطی، هورمونهای غدد جنسی بدون فعال شدن محور فوق، مستقیماً از غدد جنسی یا با منشأ غده فوق کلیه منجر به بلوغ زودرس میشوند.

در دختران، ۸۰ تا ۹۰درصد موارد علت بلوغ زودرس مرکزی بدون دلیل است ولی در پسران، ۵۰درصد موارد بدون علت و ۵۰درصد ضایعهای در سیستم عصبی مرکزی وجود دارد. ضایعات سیستم عصبی مرکزی که باعث بلوغ زودرس مرکزی میشوند شامل: تومورهای سیستم عصبی مرکزی، آبسه مغز، ضربه به جمجمه، کیست، ضایعات عروقی و پرتودرمانی جمجمه میباشد.

حال بلوغ زودرس محیطی را بهصورت مجزا برای دو جنس پسر و دختر توضیح میدهیم و سپس علل مشترک در بین دو جنس را شرح میدهیم:

در پسران

- انواع بزرگ شدن مادرزادی غده فوق کلیه از نوع کمبود هیدروکسیلاز و کمبود هیدروکسیداز از علل نسبتاً شایعتر بلوغ زودرس محیطی هستند.

تومورهای مترشحه [۱](Human Chorionic Gonadotropin) در سیستم عصبی مرکزی و خارج از سیستم

ص: ۹۵

۱- HCG

عصبی مرکزی شامل: سرطانهای آدرنال، بیضه و سندرم مقاومت به کورتیزول(۱) است.

در دختران

کیستهای خودکار تخمدان شایعتر هستند. سایر علل شامل سرطانهای مترشحه استروژن در تخمدان و آدرنال و سندرم پوتزجگر(۲) است.

در هر دو جنس

در هر دو جنس، کمکاری غده تیروئید(۳) و تماس اتفاقی جنسی با منشأ خارجی، میتواند باعث بلوغ زودرس شوند. در ضمن بلوغ زودرس محیطی درمان نشده میتواند با افزایش سن استخوانی، باعث بلوغ زودرس مرکزی شود.(۴)

نکته مهم و بسیار کاربردی برای والدین – لطفاً توجه کنید!!

جدای از این عوامل که برای بلوغ زودرس ذکر شد، یک علت مهم وجود دارد که با پیشرفت تکنولوژیهای جدید، روزبهروز پررنگتر میشود. عکس، صحنهها، فیلمها و کلیپهای جنسی به قدری زیاد شده است که بهراحتی در سطح اجتماع و دست نوجوانان دیده میشود. این تصاویر در موبایل، تلویزیون و اینترنت به وفور یافت شده و باعث میشود تحریکپذیری جنسی در نوجوان بالا رفته و عملاً تمامی سیستم جنسی او را فعال کند.

متأسفانه این روزها حتی به جای این تصاویر، میتوانیم در رفتار و نوع لباس

۱- Cortisol

۲- Peutz-jeghers syndrome

۳- Hypothyroidism

۴- دهقان منشاوی. سید حسین. فوق تخصص غدد متابولیسم و رشد کودکان.

پوشیدن دختران و زنان اجتماع نیز این موارد را مشاهده کنیم. بههمین دلیل و عواملی دیگر است که نوجوان تحریک میشود و بلوغ زودرس را تجربه خواهد کرد.

از والـدین عزیز خواهش میکنیم مراقب دوسـتان و دسترسـی فرزنـد خود به شـبکههای اجتماعی و اینترنت باشـند، به طرز لباس پوشیدن و رفتارهای اجتماعی او دقت کنند و معاشرتهای فرزند خود را با دقت ملاحظه کنند.

علاوه بر این، مسائـل تربیتی و مراقبتهـای دینی را در محیـط خـانواده جـدی بگیریـد؛ خصوصـاً مأنوس کردن فرزنـدان با قرآن موجب برکت زندگی و آرامش فرزند نوجوان ما خواهد شد.

معایب بلوغ زودرس

۱- افرادی کـه دچـار بلـوغ زودرس میشونـد، معمولاًـ از نظر روانی دچـار مشـکلات عدیـدهای میگردنـد. برای مثـال؛ برخی نوجوانـان به علـل گوناگونی دچار مسائل هیجانی میشونـد. یکی از این عوامل، ترشـح هورمونهاست. افزایش چشـمگیر سـطح هورمونهـای مخصوصِ این مرحله از زنـدگی به گونهـای حیرتـانگیز بر کنشـهای نوجوان تأثیر میگذارنـد. به گونهای که حتی افرادی که خود را با این دوره حساس تطبیق دادهاند، گاه بداخ_لاق و پرخاشگر میشوند.

۲- رشد اندامها و بروز علائم بلوغ در افراد کمسن باعث ایجاد اضطراب شدید در خودِ فرزند و والدین آنها میشود.

۳- گاهیاوقات در ارتباط والـدین و فرزنـدان آنقـدر رودربایستی وجود دارد که فرزندان نمیتوانند مشـکلات خود را با والدین در میان بگذارند و این موضوع برای آنها اضطراب مضاعفی به بار میآورد.

اما والدین باید انتظار چنین علائمی را داشـته باشـند و قبل از آنکه فرزندان اطلاعات مربوط به دوران بلوغ را از همکلاسـیها و دوستان خود به طور ناقص و

نامفهوم دریافت کنند، والدین با آنها تعامل داشته و همه آنچه لازم است بدانند را به شکل درست در اختیار آنها قرار دهند، و اگر به هر دلیلی نمیتوانند این وظیفه را انجام دهند، از مشاور مدرسه یا یک روانشناس و مشاور بخواهند تا این کار را انجام دهد.

۴- مشکلات رفتاری و هیجانی همچون تغییر در تعاملات اجتماعی و عدم تمرکز در مدرسه، در افرادی که بلوغ زودرس را تجربه میکنند مشاهده میشود.

۵- اختلالات خلقی و شخصیتی در افرادی که دچار بلوغ زودرس میشوند، بیشتر مشاهده میشود.

مثال:

برخی از نوجوانان در دوره بلوغ از نظر هیجانی سرد میشوند و در برقراری ارتباط با دیگران مشکل پیدا میکنند. ممکن است گوشهگیر، خجالتی، خرافاتی و از نظر اجتماعی منزوی شوند. حتی ممکن است دچار وسواس نیز گردند.

۶- بلوغ زودرس فرد را زودتر از موعد با استرسهای مربوط به دوره جوانی روبهرو میکند، ارتباطات اجتماعی او را تحتتأثیر قرار میدهد و حتی در برخی موارد موجب انزوای نوجوان میشود.

به دلیل اینکه دوره بلوغ دوره هویتیابی نیز میباشد، برخی از نوجوانان در دوستیابی، که یکی از راههای شکل یافتن شخصیت خود است، دچار مشکل میگردند. زیرا بلوغ زودرس باعث میشود که آنها متفاوت به نظر برسند و در تعاملات اجتماعی خود با دیگران ضعیف عمل کنند و حتی گاهی نوجوان، تنهایی و انزوا را انتخاب میکند که این انزواطلبی او ممکن است به افسردگی نیز بیانجامد.

بلوغ زودرس از دو جنبه اهمیت بسیاری دارد: جنبه اول، دلایل ایجاد کننده

بلوغ زودرس است؛ که پزشک متخصص با انجام آزمایشهای لازم و پیگیریهای منظم و دقیق فرزند، طی مدت طولانی بهدنبال سبب ایجاد آن میگردد و جنبه دوم، اثر بلوغ زودرس بر رشـد قـدی و روانی کودک است. همچنین کودکان مقابل استرسـهای زمان جوانی قرار میگیرند و نمیدانند چه باید بکنند. آنها از نظر جسـمی تظاهرات بلوغ را دارند، ولی تجربه کافی نسـبت به آن ندارند.

نکته!!

والـدین بایـد با ایجاد رابطه عاطفی با فرزنـدان خود عوارض ناشـی از بلوغ زودرس جنسـی را به حـداقل برساننـد. ایجاد رابطه صمیمـانه بـا فرزنـدان از سـوی والـدین و همچنین توجه به نقش معلمـان در جلوگیری از بروز رفتارهـای نـابه هنجـار و مخرب میتواند به کاهش این آسیبها در نوجوان کمک بسیاری کند.

نکاتی در مورد بلوغ زودرس فرزندان

۱- پیشگیری از بلوغ زودرس، به تغذیه و توجه به رشد مناسب شخص بستگی دارد؛

۲- والدین باید از چاقی مفرط فرزندان خود پیشگیری کنند؛

۳- در صورت امکان مرغ، تخممرغ ماشینی و فرآوردههای هورمونی را به خصوص به فرزندان دختر خود ندهند؛

۴- آمپولهای تزریقی برای جلوگیری از بلوغ زودرس نیز بسـیار مضـر هسـتند. چون محور تخمدان به هیپوفیز را مختل میکند و تأثیر منفی در رشد واژن و رحم دارد و اسـتفاده از آن به هیچ عنوان توصیه نمیشود. همانطور که مصرف داروهایی که منجر به بلوغ زودرس شود نیز، اصلاً مناسب نمیباشد؛ (در صورت خاص بودن موضوع حتماً به متخصص غدد مراجعه نمایید.)

۵- والدین باید رفتار عاطفی خود را با فرزندان بیشتر و بهتر کنند؛

۶- والدین مراقب معاشرت فرزندان خصوصاً با بزرگسالان باشند؛

۷- والدین فرزندان را با جنس مخالف تنها نگذارند، حتی جنس مخالف از اقوام نزدیک؛

۸- پدر خانواده در محیط خانه و نسبت به اعضاء خانواده نقش حامی و فرد مهربان را داشته باشد تا فرزندان اضطراب و استرس را تجربه نکنند.(۱)

بلوغ دیررس و علل آن

طبق برخی آمارها، ۳درصد از پسرها دچار بلوغ دیررس میشوند؛ بلوغ دیررس در پسرها شایعتر از دخترهاست. دلایل چندی برای بلوغ جنسی دیررس وجود دارد. غالباً این پدیده به زمینه خانوادگی بازمیگردد؛ یعنی احتمالاً پدر و مادر، عموها، عمهها، داییها، خالهها، برادران یا خواهران او نیز بلوغ دیررس داشتهاند. اینگونه نوجوانان نهایتاً بهطور طبیعی رشد خواهند یافت، اما کمی دیرتر از همسالان خود.

همچنین مشکلات جسمی نیز میتواند باعث بلوغ دیررس گردد. افرادی که به بیماریهای مزمنی چون دیابت، اختلال غدد برونریز (فیبروزکیستیک)(۲)، بیماری کلیه و یا حتی آسم مبتلا باشند، ممکن است دوران بلوغ را از سنین بالاتری شروع کنند؛ زیرا بیماری آنها، رشد بدنشان را مشکلتر میسازد. بنابراین درمان مناسب و کنترل بهتر این بیماریها میتواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند.

علاوه بر اینها افرادی که دچار سوءتغذیه باشند نیز ممکن است دیرتر از کسانی که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارند رشد یابند.

۱- گروه علمی پزشکی. باشگاه خبرنگاران جوان.

۲- Cystic Fibrosis

مثال:

نوجوانانی که دچار اختلال تغذیه بیاشتهایی عصبی هستند، غالباً آنقدر وزن از دست میدهند که بدنشان نمیتواند به نحو مناسب رشد کند. دخترانی که بهصورت حرفهای ورزش میکنند نیز ممکن است دچار تأخیر در رشد شوند؛ زیرا تمرینات شدید آنها را لاغر و نحیف میکند.

معایب بلوغ دیررس

میتوان گفت بلوغ دیررس نوجوان نسبت به بلوغ زودرس آسیبهای کمتری دارد؛ از اینجهت که سن فرزند ما افزایش یافته و کنترل او بر خویش بیشتر است؛ آسیبهای بلوغ دیررس معمولاً به صورت کوتاهمدت به شخص بازمیگردد. اما به هر حال کنار آمدن با بلوغ دیررس نیز دشوار است. سخت است فردی شاهد رشد دوستان و همسالانش باشد، در حالیکه چنین چیزی در مورد او اتفاق نیفتاده است؛ زیرا ممکن است با خود فکر کند که هرگز مثل آنها نخواهد شد.

مثلاً فرزندی که از لحاظ جثهای کوچک است و هنوز علائم بلوغ در او دیده نمیشود، همچنین بلوغ جنسی نیز ندارد، ممکن است دوستانش چیزهایی را تعریف کنند و او هیچ درکی از آن گفتهها نداشته باشد. برای نمونه در رفتارهایش مشخص است که او هنوز نسبت به جنس مخالف خود احساس نیاز نمیکند و در اکثر مواقع رفتارهای بچهگانه دارد. همچنین ممکن است همکلاسیها با او شوخی کنند یا حتی مسخرهاش کنند و دانشآموز آزار ببیند.

علیرغم تمام توضیحاتی که داده شد، باید بدانیم بلوغ دیررس مشکلی است که معمولاً قابل حل است. نکته بعد این است که والدین باید آگاه باشند و با یک مشاور یا درمانگر مشورت کنند و مشکل را با او در میان بگذارند؛ زیرا یک متخصص میتواند راههایی برای کنار آمدن با این مشکل را، هم به والدین و هم به فرزند آموزش دهد.

بخش هفتم:تغذیه مناسب در دوران بلوغ

اشاره

با توجه به اهمیت تغذیه در دوران بلوغ، بر آن شدیم تا بهطور مفصل به تغذیه در این دوره بپردازیم.

زیرا موضوع تغذیه در مقطع بلوغ میتواند سلامت شخص را حتی در سنین میانسالی تحت تأثیر قرار دهد. هدف از تغذیه فرزند این است که او جسم و روحی سالم داشته باشد و احساس آرامش نماید تا بتواند با افزایش آگاهی و توانمندیهای خود به مرور به تعالی و شایستگی خویش دست پیدا کند.

تغذیه

اشاره

تغذیه شامل دو بخش مهم است:

۱. جسمی

۲. روحی

غذای جسمی

چند نکته کوچک اما مهم که باید در تغذیه نوجوان رعایت شود.

۱- با نام خدا آغاز به غذا خوردن کنید؛

ص: ۱۰۵

۲- در مواقعی که فرزند شما عصبانی است، به او غذا ندهید (آب بدهید)؛

۳- غذا را بهصورت دسته جمعی با اعضاء خانواده میل نمایید؛

۴- سفارش کنید فرزندانتان بهدقت غذا را بجوند؛

۵- مادر گرامی! برای تهیه غذا وقت بگذارید؛

۶- به کیفیت و کمیت غذا اهمیت دهید؛

۷- نحوه غذا خوردن، یکی از موارد شخصی هر فرد است. در فرم غذا خوردن فرزند خود بیش از حد دقت نکنید.

غذای روحی

این بخش شامل چند قسمت اساسی است:

۱- همیشه ارتباط خود را با خالق خود حفظ کند. (نماز و رعایت حدود الهی)؛

۲- آنچه باید، به او تعلق بگیرد. (هر آنچه که موجب تعالی روح خواهد شد باید در اختیار او قرار بگیرد.)؛

۳- آنچه نباید، به او تعلق نگیرد. (هر آنچه که موجب صدمات روحی وی میشود، نباید در اختیار او قرار بگیرد.)؛

۴- یاد دادن تلاش و مبارزه به فرزند.

همچنین لازم است بدانیم که بسیاری از مسائل و موضوعات مربوط به سلامت شخص، ابتدا در دوران کودکی و پس از آن درسنین بلوغ پایهریزی میشود و به همین دلیل توجه به نوع رژیم غذایی نیز در این سنین بسیار مهم است.

علاوه بر اینها در این دوره برخی نیازهای تغذیهای بیشتر از قبل احساس میشود که حتماً باید مورد توجه قرار گیرد. به عنوان نمونه فرزندان، خصوصاً پسرها در دوره بلوغ، تقریباً همیشه در حال خوردن هستند و دلیل آن کاملاً مشخص است؛ زیرا با توجه به افزایش حجم عضلات، نیاز به مصرف پروتئین

ص: ۱۰۶

نیز بیشتر میشود، یا در نتیجه افزایش حجم خون، نیاز به عنصر آهن افزایش پیدا میکند و به طور کلی میتوان گفت نیاز به دریافت منابع انرژی در این دوران بیشتر میشود؛ پس حتماً سه وعده اصلی غذایی را در برنامه غذایی فرزند خود داشته باشیم.

اما بهتر است شام سبک و زود میل شود تا فرزند ما بتواند راحتتر بخوابد و آمادگی خوردن صبحانه (وعده غذایی مهم در بین سه وعده اصلی) را داشته باشد. بهدلیل اهمیت وعده صبحانه، در ادامه مواردی را در زمینه این وعده غذایی برای شما والدین عزیز بیان میکنیم.

بهتر است بدانیم وعده صبحانه، نقش بسیار مؤثری در سلامت جسمی و فکری ما انسانها دارد. لذا صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است؛ زیرا صبحانه ناکافی یا کمکالری گاهی میتواند زمینهساز کمبودهای تغذیهای شود.

ثابت شده است، دانشآموزانی که صبحانه میخورند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری آنها بیشتر است. بچه هایی که صبحانه نمیخورند، حافظه کوتاه مدت آنها صدمه میبیند و تمرکزشان در کلاس کم میگردد. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب میشوند، مانند: آبمیوه ها، عسل، مربا و همچنین مواد قندی که دیرتر جذب میشوند، مانند: نان و کیک را دارا باشد.

راهنمایی:

بهترین موادغذایی که میتواند در صبحانه همراه با نان صرف شوند، عبارتند از: ترکیبی از پنیر و گردو، کره بادام زمینی و عسل، خامه و عسل و کره و عسل. در صورت تمایل فرزند خود، مصرف آبمیوه های طبیعی و شیر نیز انتخابهای مناسبی برای این وعده می باشند.

ص: ۱۰۷

توصیه میشود که در برنامه غذایی نوجوانان، سه گروه اصلی موادغذایی شامل: چربیها، مواد قندی و نشاستهای و پروتئینها حتماً وجود داشته باشد.

همچنین توصیه میشود که در برنامه غذایی نوجوانان، سه گروه اصلی موادغذایی شامل: چربیها، مواد قندی و نشاستهای و پروتئینها حتماً وجود داشته باشد. البته مصرف زیاد قندهای ساده و غذاهای پر کالری مثل انواع چیپس، پفک، نوشابههای گازدار، شکلات، آبنبات و سایر موادی که فقط انرژیزا هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و بهجای آنها از مواد نشاستهای مانند: برنج، نان و سیبزمینی استفاده شود.(۱)

همچنین توصیه میشود از غذاهای کم روغن استفاده کنید و از مصرف زیاد شیرینی و چربیها پرهیز کنید. گنجاندن هفته ای دو وعده تخممرغ در صبحانه نوجوان اقدامی بسیار خردمندانه است.

نکته!!!

برای پیشگیری از چاقی نوجوانی، انجمن قلب آمریکا توصیه های زیر را ارائه کرده است؛ این نکات به والدین و دانشآموزان باید آموزش داده شود:

۱- برنامه غذایی خود را به گونهای تنظیم کنند که کالری حاصل از چربی بیش از ۳۰درصد نباشد؛

۲- برنامه غذایی خود را تعدیل کنند، اما چون در دوران رشد هستند، مصرف چربی را نباید حذف کنند؛

۳- به جای تنقلات پرچربی، از میان وعدههای سالم مثل: میوهها و سبزیها استفاده کنند؛

۱- صابری. فضل الله. پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان-سنین بلوغ.

۴- فعالیت بدنی خود را با ورزشهایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهند؛

۵- غذا نباید بهعنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود؛

۶- هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنند؛

۷- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنند. والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیتهای ورزشی باشند.

علاوهبر این، والدین باید از تناسب اندام تصوری واقعبینانه داشته، همچنین انتظاری منطقی از فرم بدن کودک و نوجوان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فامیلی داشته باشند. اضافه وزن در هنگام رشد، امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیرطبیعی است، باید کنترل شود.(۱)

 والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیتهای ورزشی باشند.

بایدهای غذای نوجوان

اشاره

۱۵درصد قد و ۵۰درصد وزن نهایی مربوط به دوران بلوغ است و رشد استخوانها سریع بوده و حجم خون به مقدار زیادی افزایش مییابد؛ لذا مصرف موادغذایی نیز افزایش خواهد یافت.

الف: مصرف سبزیجات خام هر روز (برگینه های سبز)؛

ب: مصرف میوه، هر روز؛

ج: مصرف شیر و فرآوردهه ای لبنی هر روز؛

۱- همان

د: مصرف انواع گوشت، حبوبات و تخم مرغ در طول هفته.

ویتامینها

ویتامینها(۱)

ویتامین A:

ویتامین A برای رشدونمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است.

این ویتامین در جگر، قلوه، زرده تخممرغ، شیر و انواع سبزیهای دارای برگ سبز مثل: اسفناج و سبزیهای زرد و نارنجی مثل: هویج و برگهای سبزتر خارجی (کاهو) یافت میشود.(۲)

 ویتامین D:

ویتامین D برای رشدونمو و سختی استخوان لازم است.

این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخممرغ، پنیر و ماست بهمقدار زیادی وجود دارد. درضمن استفاده از تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D در بدن میشود.

 ویتامین C:

ویتامین C مقاومت بدن را در برابر بسیاری از بیماریها بالا میبرد.

این ویتامین در بهبودی زخم و سلامت لثه ها نقش دارد. همین طور باعث می شود بدن آهن بیشتری را جذب کند. این ویتامین در انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی)، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گلکلم، سیبزمینی، طالبی، خربزه، توتفرنگی، اسفناج و کاهو وجود دارد.همان.(۳)

۱- Vitamin

۲- صابری. فضل الله. پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان-سنین بلوغ.

۳-

ویتامین B:

ویتامین B یکی دیگر از ویتامینهای مورد نیاز بدن است که در کار خونسازی و تولید انرژی دخالت دارد.

این ویتامین در غذاهایی از قبیل جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز و غلات به خصوص غلات سبوسدار (غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد) یافت میشود.

پروتئینها

پروتئینها(۱)

پروتئینها و استفاده از منابع پروتئینی نیز موضوع مهمی است که برای رشد عضلات و استخوانها در سنین بلوغ به آن نیاز داریم. پروتئینهای حیوانی در سفیده تخممرغ، لبنیات و انواع گوشتها و پروتئینهای گیاهی در غلات و حبوبات به مقدار فراوان وجود دارد و به همین دلیل توصیه میشود نوجوانان در این سنین، در طول هفته سه یا چهار عدد تخممرغ همراه با سفیده مصرف کنند. بهتر است در یکی از وعدههای اصلی غذایی از گوشت هم استفاده شود و وعده دیگر نیز به مقدار کافی حبوبات داشته باشد تا نیاز فرد به پروتئین تأمین شود.

آهن

آهن(۲)

نکته مهمی که در این سنین باید مورد توجه قرار گیرد، افزایش نیاز به عنصر آهن است که بهویژه در دخترها بهدلیل عوارض ناشی از عادت ماهانه اهمیت ویژهای پیدا میکند. بر همین اساس توصیه میشود در صورت نیاز، با آغاز سنین بلوغ دختران از مکمل آهن استفاده شود. در صورتی که آهن بدن از دست رود،

۱- Protein

۲- Iron

فرد برای رشد عضلات و افزایش حجم خون با کمبود آهن روبهرو خواهد شد و به همین دلیل حتماً باید به کمک مصرف مکمل، این کمبودها را جبران کرد.

بنابراین دختران و پسرانی که در سنین بلوغ هستند، باید مصرف منابع غذایی آهن را نیز افزایش دهند. البته در برخی از منابع ذکر می شود که آجیل نیز حاوی آهن است؛ در صورتی که گوشت قرمز و حبوبات تنها منابع غذایی آهن به حساب میآیند.

کلسیم

کلسیم(۱)

مصرف لبنیات نیز در این دوران بسیار مهم است و با توجه به افزایش نیاز بدن به کلسیم توصیه میشود نوجوانان در طول روز دستکم سه واحد لبنیات کمچرب مصرف کنند؛ زیرا جذب کلسیم در لبنیات پرچرب کمتر است.

اسیدفولیک

اسید فولیک(۲)

اسید فولیک نیز یکی از موادی است که مصرف آن در سنین بلوغ اهمیت زیادی پیدا میکند. دختران و پسران در این دوره باید بهمقدار کافی منابع آن را مصرف کنند. اسیدفولیک در انواع سبزیجات برگ سبز تیره است.

بهعنوان نمونه مصرف سالاد کاهو، سبزی خوردن و یا اسفناج همراه با حداقل یکی از وعدههای غذایی در طول روز میتواند نیاز بدن را تأمین کند (خصوصاً سبزی خوردن).

روی

روی(۳)

با توجه به اینکه افزایش سوختوساز بدن میتواند موجب افزایش نیاز به

۱- Calcium

۲- Folic acid

۳- Zinc

عنصر روی شود، در این دوران مصرف منابع حاوی روی مانند: آجیل و انواع گوشتها را نیز نباید فراموش کنید. در ضمن آجیل خام بهتر از آجیل شور و یا بو داده است.

ید

ید(۱)

ید برای رشدونمو طبیعی بدن، سوختوساز موادغذایی و تولید انرژی بسیار لازم است.

سلولهای عصبی و مغز نیز به ید نیاز دارند. این ماده در غذاهای دریایی مثل: میگو و ماهیهای آبشور، لبنیات و تخممرغ وجود دارد. در غلات، حبوبات، میوهها و سبزیها ید به میزان کم یافت میشود که البته مقدار آن بهمقدار ید خاک بستگی دارد. یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید بهوجود میآید، "گواتر"(۲) است که نشانه ظاهری آن میتواند تورم زیر گلو باشد.(۳)

میوه و سبزیجات

مصرف میوهها و سبزیجات رنگی نیز در این سنین ضروری است. بهدنبال رشد، مواد زائدی در بدن تولید میشود که باید از سوی کبد سمزدایی شود. از طرفی کبد به آنتیاکسیدانها و مواد رنگی موجود در میوهها و سبزیجات احتیاج دارد و بههمین دلیل رژیم غذایی باید به مقدار کافی حاوی میوه ها و سبزیجات باشد.

به طوری که مصرف سه واحد میوه و سه واحد سبزی در طول روز توصیه می شود و بهتر است یک واحد میوه شامل مرکبات باشد و یک واحد نیز میوه های

۱- Iodine

۲- Goitre

۳- صابری. فضل الله. پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان-سنین بلوغ.

نارنجی رنگ مانند: خرمالو، انبه یا سبزیجاتی مانند هویج.

توجه کنید!

مصرف ویتامین C به جذب آهن کمک میکند و مصرف فسفر به جذب کلسیم؛ همچنین توصیه میشود با پنیر حتماً مغز گردو بخورید، شیرینی کم بخورید اما از سفره غذایی حذف نکنید.

چه موادغذایی را استفاده نکنیم؟

بسیاری از نوجوانان ترجیح میدهند از تنقلات کمارزشی مانند: چیپس و پفک و یا غذاهای به اصطلاح فست فودی استفاده کنند؛ در صورتیکه مصرف این موادغذایی مضر میتواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

بنابراین توصیه میشود برای تهیه غذاهایی که داخل خانه درست میشود، از روغنهای جامد و اسیدهای چرب ترانس که در لبنیات پر چرب وجود دارد، استفاده نکنید. همچنین نباید فراموش کنیم مصرف بیش از حد فستفودها در این سنین میتواند زمینه بروز بیماریهای مختلفی مانند: چاقی، فشارخون و دیابت را در آینده فراهم سازد.

ص: ۱۱۴

بخش هشتم:مسائل بهداشتی در دوران بلوغ

دختران و بهداشت بلوغ

اشاره

بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم افراد بزرگسال، ریشه در زمان نوجوانی دارد.

در نتیجه، پرداختن به مسائل و نیازهای آموزشیِ بهداشت دوران بلوغ نوجوانان، مثل: آگاهی از بلوغ و تغییرات جسمی آن، تغذیه مناسب در این دوران (قبلاً توضیح داده شده است) و قاعدگی، بهداشت ناحیه تناسلی، خواب و استراحت، استحمام، طهارت، بهداشت قاعدگی، تمیزی پوست و درمان آکنه، درمان دردهای قاعدگی و سندرم پیش از قاعدگی، شناخت منابع اطلاعاتی سالم و اثربخش بهمنظور آموزش این مسائل به آنها و تعیین مؤثرترین منابع اطلاعاتی برای آموزش، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.۱(۱)

در این سن، هنگامیکه اولین نشانههای بلوغ ظاهر میگردد و قاعدگی آغاز میشود، آماده کردن دختران برای رعایت بهداشت مهم است. باید همانگونه که به آراستگی خود اهمیت میدهد، بههمان صورت به پاکیزگی جسم، نظم و تربیت نیز اهمیت دهد.

ص: ۱۱۷

۱- مالکی. اکرم. تأثیر آموزش بهداشت بلوغ از طریق منابع موثق بر رفتارهای بهداشتی دختران.

دختران نوجوان باید به دختر بودن و حفظ شرافت و پاکی خود افتخار کنند. مادر باید بهداشت آلت تناسلی را به دختر، هنگام بلوغ جنسی توضیح دهد

هنگامیکه فرزندان ما دوران بلوغ را میگذرانند، تمام دستگاه بدن آنها در اوج فعالیت است.

از جمله تولید عرق و چربی که روی پوست بدن ترشح میشود، افزایش مییابد و باعث بوی ناخوشایند بدن میشود.

 بهداشت فردی دوران بلوغ که تغذیه، رعایت نکات بهداشتی و حتی تنظیم ساعات خواب فرزندان را شامل میشود، جزء مطالب مهمی است که آموزش آن، هم از سوی خانه و هم از سوی مدرسه باید مورد توجه قرار گیرد.

ص: ۱۱۸

باید به آنها یادآوری شود که بهطور مرتب دوش بگیرند. از پوشیدن لباسهای زیری که از مواد مصنوعی تهیه شده، خودداری کنند؛ چون سبب خارش در ناحیه آلت تناسلی شده و آمادگی پیش از موقع تحریک جنسی ایجاد میگردد و سرانجام سبب خودارضایی نوجوان میشود.

عادت ماهانه، پرسش رایج تمام دختران است و برای دخترها، مشخصه بلوغ است. دادن آگاهی در این زمینه برای دختران بسیار لازم است.(۱)

بنابراین همانطور که در بالاـ ذکر شد، بهداشت فردی دوران بلوغ که تغذیه، رعایت نکات بهداشتی و حتی تنظیم ساعات خواب فرزندان را شامل میشود، جزء مطالب مهمی است که آموزش آن، هم از سوی خانه و هم از سوی مدرسه باید مورد توجه قرار گیرد.

رعایت بهداشت و توصیه به دختران از نگاه طب سنتی

رعایت کردن نکات بهداشتی برای همه اشخاص ضرورت دارد. ولی خانمها بهعلت شرایط خاص جسمی، در دورههایی از زندگی خود به مراقبت بیشتری نیاز دارند. همه بانوان کم و بیش توصیه های مادربزرگ خود را به یاد دارند. توصیه هایی از قبیل اینکه در زمان عادتماهانه، خود را گرم نگه دارید، غذاهای گرم بخورید، حمام نکنید و یا زمانیکه تازه زایمان کردهاید، در جای سرد ننشینید که در طب اسلامی و سنتی نیز آمده است.

از نگاه طب سنتی اینگونه مطرح میشود که زنان در تمام مراحل زندگی باید مراقب سلامت و تغذیه خود باشند. اما در سه مقطع:

– عادت ماهانه

– بارداری

– زایمان

این مراقبتها اهمیت ویژهای پیدا میکند. در این دوران بهدلیل وضعیت خاص، رحم بهشدت رطوبتپذیر است؛ بنابراین خانمها باید بسته به مزاج خود از غذاهای گرم استفاده کنند. نکتهای که یادآوری آن ضرورت دارد این است که رطوبت پذیری و سرد شدن رحم باعث پیری زودرس این عضو میشود و همین امر به یائسگی زودرس، کیست و فیبروم میانجامد و به ویژه سردی رحم یکی از علتهای یائسگی زودرس در خانمهاست.

نکته بعد اینکه فصل، موقعیت جغرافیایی و مزاج فرد در تعیین میزان مصرف گرمی مؤثر است. هر شخصی بهراحتی میتواند بر اساس مزاج خود میزان مصرف مواد گرم را تعیین کند. به عنوان مثال خانم ۲۰ تا ۲۵ سالهای ممکن است با مصرف کمی زنجبیل احساس گرمی مطبوعی کند و اگر بدن او سردی بیشتری داشته باشد، میداند که برای گرم شدن باید مقدار بیشتر یا به دفعات مصرف کند.

۱- احمدی. سید احمد. روانشناسی نوجوانان و جوانان.

دردهای قاعدگی به طور معمول ناشی از سردی است و کمتر ممکن است ناشی از گرمی در افراد دموی مزاج باشد که امروز در جامعه ما به ندرت دیده میشود. قاعدگی بسته به سردی رحم همراه با دردهای زیرشکمی، ناحیه کمر و ... فرد را آزار میدهد.

نشستن روی چمن خیس و جای سرد، خشک نکردن کامل پس از استحمام و در معرض باد سرد قرار گرفتن، از جمله عواملی است که باعث جذب مستقیم رطوبت در رحم و سردی شده و رطوبت، باعث احساس درد در دوران قاعدگی میشود. یکی از دلایلی که در گذشته خانمها کمتر به فیبروم و کیست مبتلا میشدند، رعایت همین نکات ساده بوده است.

در دوران گذشته، خانمها مراقب محل نشستن خود بودند و حتی روی فرش پشمی مینشستند و از نشستن بر روی محلهای خیس یا سرد به شدت گریزان بودند و در دوران قاعدگی تا حد امکان از استحمام خودداری میکردند. اما متأسفانه امروزه به بهانه رعایت بهداشت در این دوران، هر روز استحمام میکنند و در سرویس بهداشتی از آب زیادی استفاده میکنند که همه این موارد باعث جذب مستقیم رطوبت می شود و مشکلات متعددی را برای خانمها ایجاد می کند.(۱)

پسران و بهداشت بلوغ

بدون تردید سیر تحولات جسمیِ دوران بلوغ که فعالیت غددجنسی نیز از آن جمله است، تأثیر مستقیمی بر بهداشت جسمی میگذارد. از طرف دیگر ویژگیهای مرحله بلوغ، تمایلات، کنجکاوی، حادثه جویی و حتی انزواطلبی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت نوجوانان محسوب میشود.

همچنین در این دوره به علت رشد سریع جسمانی و فعالیت بدنی، نوجوان

۱- سلامت نیوز.

نیاز به تغذیه، ورزش منظم، استراحت و تفریح سالم داشته و لازم است نکات بهداشت فردی را رعایت نماید تا قادر باشد به نیازهای دیگر خود که مهمترین آنها مصون بودن از بیماریهاست، آسانتر دسترسی یابد؛ بنابراین، نوجوان باید موارد زیر را رعایت نماید:

۱. توجه به نظافت پوست موجب زیبایی، شادابی، تبخیر، تعریق و تنفس پوستی و از بین رفتن بوی بدن میشود. شستوشو با آب ولرم و صابون سبب پاکیزگی پوست میشود؛

۲. در این دوره غدد عرق، ماده چربی با بوی بدتر ترشح میکنند که سبب بدبو شدن بدن میشود. شستوشوی بدن و استحمام علاوهبر تمیزی، نشاط و شادابی نوجوان، سبب از بین رفتن بوی ناخوشایند بدن نیز میشود و بهترین و مهمترین وسیلهٔ نظافت پوست، حمام کردن و شستوشوی تمام بدن بهوسیله آب گرم و صابون است. استحمام مرتب برای سلامت نوجوان لازم بوده و در مواقع احتلام نیز، غسل واجب است؛

۳. در شروع دوره بلوغ، بهعلت فعالیت هورمونهای بدن، بر فعالیت غدد پوست افزوده میشود و باعث ایجاد جوش میگردد. جوشهای صورت نباید دستکاری شوند؛ زیرا موجب عفونت و بهجای ماندن محل جوشها بهشکل جای زخم بر روی صورت میشود.

در موارد خفیف، جوش صورت را از طریق شستوشوی مرتب با آب ولرم و صابون، تمیز نگه داشته و از دستکاری یا فشار دادن و کندن آنها خودداری شود و در موارد شدید لازم است به پزشک مراجعه نموده و اقدامات درمانی صورت گیرد.

۴. انتخاب وسیله مناسب برای کوتاه کردن موی صورت، استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و عدم استفاده از وسایل دیگران و به حداقل رساندن تراشیدن صورت در سلمانیها، سبب پیشگیری از برخی بیماریها می شود.

ص: ۱۲۱

زدودن موهای زائد بدن نیز با روش صحیح از نکات ضروری است که پسران باید رعایت کنند؛

۵. محافظت و پاکیزگی دست و صورت، که بیشتر در معرض آلودگی هستند، شستوشوی مرتب پاها، محافظت و مسواک زدن مرتب و صحیح دندانها، از نکات بهداشتی ضروری در همه دوران زندگی، بهخصوص در دوران بلوغ است. با رعایت بهداشت دهان و دندان، پوست و سایر موارد بهداشت فردی، نوجوانان میتوانند از ابتلا به بسیاری بیماریها پیشگیری نمایند؛

۶. اجتناب از مصرف سیگار و مواد زیانآور دیگر، سبب حفظ و افزایش سطح تندرستی نوجوان و جامعه میشود. بسیاری از انحرافات و مشکلاتی که دامنگیر نوجوانان میشود (مثل اعتیاد به مواد مخدر و الکل)، با کشیدن سیگار آغاز میگردد.

برای مبارزه و پیشگیری از بروز این مشکلات، روی آوردن به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم مثل کوهنوردی، معاشرت نوجوانان با دوستان شایسته و شرکت در فعالیتهای هنری، علمی و ورزشی بهصورت فردی و گروهی، روشهای بسیار ضروری و مؤثری هستند؛

۷. ورزش، مناسبترین وسیله برای تأمین سلامت نوجوانان است. ورزش علاوهبر تفریح و تخلیه انرژی نوجوان، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد. ازجمله سبب بهبود کار دستگاههای بدن شامل: عضلات، استخوانها و ... میشود، قلب، ریه و گردش خون را تقویت میکند، فشارهای عصبی، افسردگی و نگرانی را کاهش میدهد و موجب گسترده شدن روابط اجتماعی، افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان، تقویت خودباوری و احساس لیاقت و توانایی او میگردد.

به خاطر داشته باشید انتخاب ورزش مناسب، با توجه به ساختار بدنی فرد،

سلامت و بیماری وی و همچنین محیط مناسب برای ورزش، از نکات اساسی است.

بنابراین لازم است در این زمینهها از نظرات مربی ورزش و یا افراد صاحبنظر بهرهمنـد شـد. نکته قابل توجه دیگر این است که نباید هدف اصلی ورزش یعنی تکامل قوای بدنی و اخلاقی نادیده گرفته شود.

انجام ورزشـهای بسـیار سـنگین و وقتگیر کـه بخش مهمی از برنامههـای روزانـه و هفتگی شـما را اشـغال کنـد، ممکـن اسـت نوجوانـان را از بسـیاری مسـئولیتها و فعالیتهـای مهم زنـدگی بـازدارد. به همین منظـور، ورزش بایـد بهعنوان بهـترین راه تـأمین مهمترین نیازهای جسمی و روانی انسان مورد توجه قرار گیرد.

ص: ۱۲۳

بخش نهم:وظایف پدران و مادران در دوران بلوغ دختران و پسران

اشاره

"جبران خلیل جبران"(۱) در مورد فرزندان چنین میگوید:

«شما میتوانید به آنها عشق بورزید، اما نباید افکارتان را به آنها منتقل کنید. آنها باید افکار خود را داشته باشند. شما میتوانید جسم آنها را سکنی دهید، اما روح آنها را نه! آنها باید روحشان را در خانه فرداها سکنی دهند، جایی که شما نمیتوانید آن را ببینید. حتی نمیتوانید آن را در رؤیایتان تصور کنید!»

وظایف روزانه مادران در قبال نوجوان

۱- برای او دعا کنید؛

۲- به پدرش احترام بگذارید؛

۳- فضای عاطفی خانواده را صلحآمیز نموده و در تثبیت آن بکوشید؛

۴- از فرزند خود تعریف کنید، اما اجازه ندهید خود را رئیس خانه بدانند؛

۵- مادری قوی و سالم باشید؛

۶- پسرها دوست دارند مادر آنها دوستشان باشد، اما شما مادر او باشید!

۱- شاعر لبنانی-آمریکایی.

۷- زمان مشترکی را به او و پدرش اختصاص دهید؛

۸- بی‌احترامی او را به خود هرگز نادیده نگیرید؛

۹- بخشی از دنیای او باشید (حرفزدن، مشارکت در کار، سؤال و جواب)؛

۱۰- مادر گرامی! فرزند شما پاکدامنی، صداقت و عشق را از شما می‌آموزد؛ آموزگار خوبی باشید.

وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان پسر

۱- درباره موضوعات مختلف با او صحبت کنید. (دوران نوجوانی خود، احکام الهی، سیاست، خانواده و ...)؛

۲- به مادرِ فرزند خود احترام بگذارید؛

۳- به او یاد دهید که دیگران با دیدن اعمالمان درباره ما قضاوت میکنند نه با دانستن مقاصدمان؛

۴- آداب معاشرت را به او یاد دهید. (لباس، وضعیت ظاهری، احترام به بزرگتر، حیاء (فاصله جنسی)، وفای به عهد)؛

۵- به او یاد دهید مدرسه جای یادگیری است نه عرض اندام و گردنکشی؛

۶- با دوستان او در ارتباط باشید؛

۷- اجازه دهید با پیامد رفتار خود روبهرو شود. (حتماً معذرتخواهی را به او بیاموزید)؛

۸- بر سر تنبیهاتش با او معامله نکنید، اما اهل گذشت باشید؛

۹- با فرزند خود ارتباط پوستی داشته باشید؛

۱۰- هر شب با هم کمی قرآن بخوانید.

وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان دختر

۱- به او قول دهید همیشه در کنارش هستید؛

۲- هرگز او را تهدید نکنید؛

۳- به او یاد دهید که تنها جزء ثابت این زندگی، تغییر است؛

۴- به کامپیوتر و گوشی تلفن او حساس باشید؛

۵- مطالعه را در او تقویت کنید؛

۶- هدیه دادن را به او بیاموزید؛

۷- درباره دانشگاه با او صحبت کنید؛

۸- به او بیاموزید تمام کارها دست خدای مهربان است (انشاءالله بگوید)؛

۹- میانه روی را به او بیاموزید، خصوصاً در انتقاد کردن و پول خرج کردن؛

۱۰- پدر عزیز! یادت باشد او میتواند و اجازه دارد اشتباه کند و شکست بخورد؛

۱۱- برنامه ریزی، شکیبایی و امانتداری را از شما میآموزد. آموزگار مهربانی باشید.

مثالهایی از وظایف مشترک والدین نسبت به نوجوان دختر و پسر

حال برای درک بهتر شما والدین گرامی، مثالهایی از وظایف مشترک پدران و مادران را ارائه میکنیم:

- مادرهای محترمه توجه کنند، فرزندان در سن بلوغ کجخلق میشوند. دلیل آن نیز تأثیر هورمونها، تغییرات فیزیکی، افزایش مقدار خون، بزرگ شدن استخوان و برخی تغییرات دیگر است که باعث میشود خلق آنها تغییر کند و عصبی شوند. گاهیاوقات خودشان نیز میگویند: انگار احساس خفگی دارم. دوست دارم به کوه روم، پیادهروی کنم، جیغ بزنم، میخواهم به پشتبام روم، اصلاً میخواهم خودم را از ارتفاع پرتاب کنم! این حرفها نشانه این است که خُلق من تنگ است.

زمانی که نوجوان اینگونه می شود، بلافاصله با او حرف بزنید و این آتشفشان

را آرام کنید. بگذارید آنقدر حرف بزند تا آرام شود؛ دیده شده است که میگویند بچهها حرفهای نامعقول میزنند.

مثال:

یـک دختر نوجوان به مادر خود میگویـد دلم میخواهـد بچه ام در آینـده پسر باشـد؛ مادر نکنـد من ازدواج کنم فرزنـدم دختر باشد؟! آنوقت غصه میخورم. مادر نیز از این حرف دختر تعجب میکند. اما اجازه دهید حرف بزند، هرچه بیشتر با شـما صحبت کند، با مردم کمتر حرف میزند. هرچه بیشتر با شما صحبت کند، بیشتر با شما رفیق میشود.

والدین گرامی! شما نیازمند این هستید که نوجوانتان با شما بسیار رفیق باشد؛ پس اجازه دهید با شما گفتو گو کند. لطفاً گوش شنوا داشته باشید.

– در دوره بلوغ تا میتوانیـد فرزندان خود را تحسین کنید. تحسـین کردن یعنی خوبی فرزندتان را بگویید و به روی او بیاورید. تعریف کنید تا لذت ببرد؛ تا میتوانید فرزند خود را تحسین کنید. چرا تحسین کنیم؟! تحسین کردن یا نکردن چه فرقی میکند؟! علت آن یک عامل روانی است.

در روانشناسـی میگوینـد هر آدمی که ما را تحسـین میکنـد، بیشترین نفوذ را بر ما دارد؛ یعنی ما حرف او را بیشتر قبول میکنیم. اگر شخصـی از شـما تعریف و تمجید میکند، آن شخص هرچه به شما بگوید، عموماً از او میپذیرید؛ یعنی به او اعتماد کرده و حرف او را قبول میکنید.

مثال:

اگر برای ازدواج در سن ۲۳-۲۲ سالگی به دختر خود بگویید این پسر، گزینه مناسبی برای شما نیست. عزیزم؛ بهخاطر من هم که شده به او نه بگو! دختر حرف شما را میپذیرد؛ حتی اگر گریه کند یا غمگین شود، حرف شما را می پذیرد. یا

حتی اگر به پسر خود بگویید این دختر، همسر مناسبی برای شما نیست، و با او خوشبخت نمی شوی؛ بغض می کند، ممکن است با شما مخالفت کند، اما در نهایت حرفتان را قبول میکند.

لازمه پذیرش گفتار شما از جانب فرزندتان در سنین جوانی، تحسین او در دوران بلوغ است.

اگر فرزند خود را در دوران بلوغ تحسین نکردهاید، انتظار پذیرش حرفها و نصیحتهای خود را نیز نداشته باشید!!!

 لازمه پذیرش حرف شما از جانب فرزندتان در سنین جوانی، تحسین او در دوران بلوغ است.

نکته!!!

نکته ای که در اینجا لازم بهذکر است، اینکه نباید هر زمان فرزند را دیدیم از او سؤال و جواب کنیم. به عنوان نمونه، پدر تازه از راه رسیده و وارد خانه شده است. فرزند سلام میکند، پدر میگوید سلام!

- تکالیف را انجام داده ای؟!

- کارنامه ها را داده اند؟!

- برگه امتحانی را داده اند؟!

- موهایت چرا بلند است؟!

- چرا اینطور راه میروی؟!

- این چه لباسی است که پوشیده ای؟!

- این چه طرز نشستن است؟!

- این چه طرز غذا خوردن است؟! و ...

دائماً ایراد می گیرد.

وقتی اینگونه با فرزند خود برخورد کنید، نباید انتظار داشته باشید زمانیکه بزرگ شد، نفوذ و تأثیر زیادی روی او داشته باشید. زمانیکه والـدین میگویند این دختر برای ازدواج با تو مناسب نیست، پسـر به حرف والدین توجهی نمیکند و میگوید مگر شـما میخواهیـد با او ازدواج کنیـد؟! مگر میخواهد با شـما زندگی کند؟! این اتفاقات نتیجه عدم تحسـین و توجه به فرزند در دوران بلوغ است که در بزرگسالی این شخص، رخ میدهد. برای درک بهتر، نمونهای را بیان میکنیم.

مثال:

برای فرزنـد خود لباس خریدهایـد و او با شوق فراوان آن را میپوشـد و جلوی شـما میایسـتد و انتظار دارد از او تعریف کنیـد و خوشحال شوید.

او نوجـوان است و به رفتارهـای عـاطفی بسـیار حسـاس؛ لـذا کاملاًـ متـوجه این است که شـما چه عکس العملی از خود نشـان میدهید.

حال واکنش های مثبت احتمالی والدین را بررسی میکنیم.

- چقدر فوقالعاده و خانم شدی!

- چقدر شیک و آقا شدی!

- خیلی خوشتیپ شدی ندزدنت عزیزم!

حال واکنشهای منفی احتمالی والدین را بررسی میکنیم.

- لباس بیرون رو که خونه نمیپوشن!

- حالا چرا زود رفتی لباساتو پوشیدی کثیفشون نکنی!

- عین بچه دو سالهها چه ذوقی داره برا لباس نو!

- آره بابا!! خوشتیپی برو در بیار!

این برخوردهـای غیر عـاطفی طبیعتـاً برای فرزنـد ما خوشاینـد نیست؛ لـذا با توجه به نیاز او به تحسـین شـدن و مورد توجه قرار گرفتن سراغ فرد دیگری رفته و نظر

او را جویا می شود.

شخص ثالث میتواند دوست و همکلاسی یا حتی جنس مخالف او باشد.

لذا فرد تحسین کننده تأثیرگذاری بیشتری نسبت به والدین خواهد داشت.

اگر میخواهید در دوره جوانی از شما حرف شنوی داشته باشد، یعنی زمانیکه شما خیلی به حرف شنوی او نیاز دارید؛ لازمهاش این است که تا میتوانید فرزندان خود را در دوره بلوغ تحسین کنید، خوبیهای او را به خودش بگویید و در جمع دوستان و آشنایان از او تعریف کنید.

بگویید تو خیلی مؤدبی؛ مادر به دختر خود بگوید: مادر تو خیلی فهمیدهای، تو چقدر باحیایی، باشعوری. من همسن تو بودم مانند تو اینقدر نمونه نبودم، تو از من خیلی بهتری.

اما متأسفانه گاهی میبینیم که مادر طور دیگری صحبت میکند! مادر میگوید من همسن تو بودم یک خانواده را میچرخاندم، اما تو دو تخممرغ نمیتوانی سرخ کنی. اگر دقت کنید متوجه میشوید که این ادبیات، ادبیات مناسبی نیست؛ یا پدر نیز با فرزند خود بههمین نحو صحبت می کند.

 نوجوان را تحسین کنید، خوبیهایش را در حضور خود او بگویید و به فرزندتان بگویید به او افتخار میکنید.

به عنوان مثال میگوید من همسن تو بودم، کارهای زیادی انجام میدادم. اما تو راه هم نمیتوانی بروی. کارهای خودت را هم بهزور انجام میدهی! اگر با فرزندتان اینگونه رفتار کردید، انتظار نداشته باشید که بعداً شما را ببیند، بشنود و درک کند. پس نوجوان را تحسین کنید، خوبیهایش را در حضور خود او بگویید و به فرزندتان بگویید به او افتخار می کنید.

نکته مهم!!!

 تحسین = اعتماد = اطاعت

بهتر است بدانیم که تحسین = اعتماد = اطاعت است.

– از فرزندان خود باید تقدیر کرده و به آنها افتخارکنیم. گاهیاوقات بچه باید بشنود؛ اسم او را صدا بزنید و به او بگویید به تو افتخار میکنیم.

 در دوره بلوغ به موفقیتهای فرزندتان بسیار اهمیت دهید.

مثال:

محمد، علی، امیرحسین، بابا من به اینکه تو فرزند من هستی افتخار میکنم، از اینکه تو فرزند من هستی، لذت میبرم. اگر شما بدانید وقتی این جملهها را به فرزند خود میگویید، چقدر در مقابل بیاخلاقیها، بی تربیتیها و تمام مشکلاتی که می تواند او را تهدید کند، محافظت میشود، این کار را بارها انجام میدهید؛ زیرا برای او نیز لذتبخش است؛ بگذارید از شما بشنود که به او افتخار میکنید.

پدر به دختر بگوید لذت میبرم تو را نگاه میکنم، افتخار میکنم که تو دختر من هستی. گاهی اوقات دختر به پدر خود میگوید پدر به من افتخار میکنی؟ پدر میگوید بله، البته. دختر میگوید اما من شاگرد اول کلاس نیستم.

پدر میگوید فعلاً به درس تو کاری ندارم. شخصیت را میگویم، خودت را میگویم؛ من به اینها افتخار میکنم و به خود میبالم. درس تو هم خوب میشود! با این حرفها، فرزند از ته دل راضی شده، آرام میشود و لذت میبرد.

بگذارید از زبان والدین اینها را بشنود تا خدای ناکرده از شخص دیگری

ص: ۱۳۴

نشنود و به بیراهه نرود. با نوجوان خود به گونهای رفتار کنید تا در محبت سیراب، پر و اغناء شود.

- در این سن و سال و در دوره بلوغ به موفقیت های فرزندتان بسیار اهمیت دهید.

مثال:

در مدرسه مسابقهای برگزار شده، کاریکاتور یا نقاشی کشیدهاند و فرزند شما نیز در آن شرکت کرده و نفر ششم شده است. پدر میگوید: چندم؟؟! نفر ششم؟!! آفرین، شرکت کننده ها هفت نفر بودند، تو ششم شدی؟! بچه نگاهی به پدر خود میکند و میگوید نه، پدر هفت نفر نبودند، صد نفر بودند. پدر میگوید حالا صد نفر، ششم! فرزند نقاشی را نشان میدهد و پدر میگوید با این ششم شدی؟! من اگر بودم اول میشدم.

اگر دقت کنید، زمانیکه بچه موفقیت و لذت خود را توضیح میدهد، میخواهد شما او را تحسین و تقدیر کرده و به او افتخار کنید، اگر او را تحقیر کردید، دیگر برای شما توضیح نخواهد داد و از شما دور میشود و نزدیک کسی میرود که او را ببیند.

حال یک رفتار درست را تمرین کنیم؛ در نظر بگیرید فرزندی در مسابقات ربات مدرسه نفر چهارم شده و با ذوق و شوق فراوان موضوع را با پدر خود در میان میگذارد. پدر میپرسد چندم شدی؟؟! چهارم؟! آفرین. ببینم چه کردهای؟؟ مثلاً فرزند میگوید وسیلهای شبیه ربات درست کردم، اما قشنگ نیست. پدر میگوید اشکال ندارد همین که تو آن را درست کردهای برایم مهم است.

بعد درباره چیزی که درست کرده از او سؤال میپرسد و فرزند با خود میگوید پدرم چقدر به من علاقه مند است.

مثال دیگری را در نظر بگیرید؛ دختر اقدامی انجام داده و برای شما تعریف

میکند. مثلاً میگوید من شعر گفتم و شعر خود را می خواند ولی شما به او میگویید چه بود که خواندی؟! شعر بود؟! اصلاً شبیه به شعر نبود! برو حافظ را بیاور تا ببینی شعر یعنی چه!

اما والدین عزیز! شما باید اینگونه برخورد کنید: زمانیکه برای شما شعری میخواند، از او بخواهید تا دوباره آن را تکرار کند، به او بگویید اجازه دهد قسمتهایی از آن را بنویسید تا در میهمانی یا در جای دیگر بگویید که فرزند من شعر میگوید.

موفقیت های فرزند خود را بگویید، بگذارید تا آنجا که ممکن است در خانه اغناء شود. پدرها و مادرها دقت کنید اگر فرزندان ما در خانه اغناء شوند، دیگر در خیابان دنبال آن نخواهند بود!

اینکه بعضی از دختران ما به دانشگاه که میروند چادر خود را کنار میگذارند یا مانتوهای نامناسب میپوشند، دلیل آن این است که فرزندان ما در خانه اغناء نمیشوند، که اگر اینگونه بود، در دانشگاه نباید تا این حد تغییر کنند.

به مثال قبل بازمیگردیم؛ دختر اگر در خانه بگوید من شعر گفتهام، والدین به او توجه نکنند، همین دختر خانم ۲-۱ سال بعد وارد دانشگاه میشود، در کلاس هر کسی از خود تعریف میکند، او هم میگوید من شعر میگویم و شعر خود را میخواند. یکی از پسرها دست میزند و میگوید آفرین عجب روحیهای داری! عجب لطافت ذهنی داری! چقدر حس تو قوی است! او نیز لذت میبرد و با خود میگوید یک نفر من را دید! بعد پدر با همین دختر باید دعوا کند که چرا اینطور شد؟! اما پدر نمیداند که باید با خودش دعوا کند که چرا اینطور شد!!! زیرا علت آن این است که اصلاً موفقیت فرزند خود را ندیده است!

- بعضی مادرها می گویند ما برای دختر خود بهترین دوست هستیم. به پدر میگوییم رابطهات با پسرت چگونه است؟ میگوید ما با هم رفیق هستیم. اما باید بدانیم که این سخن نادرستی است که والدین بیان می کنند، اینکه بعضی والدین

میگویند ما با فرزندان خود همانند دو دوست هستیم! آیا من و شما رفیق فرزند خود هستیم؟ قطعاً نه! بلکه ما پدر و مادر او هستیم. درست است که گفتار و رفتار ما باید دوستانه باشد، ولی من و شما دوست او نیستیم؛ شأن و جایگاه شما بسیار بالاتر از دوست است.

خداوند میگوید اول من، سپس پدر و مادر. جایگاه شما جایگاه والدینی است. دوستانه رفتار کنید، مهربان و حامی باشید، برای فرزندان خود پناهگاه بوده و البته شما مسئول تربیت ایشان نیز هستید؛ لذا والدین باشید نه دوست!

برای آشنایی بیشتر باید بگوییم که خاصیت دوستی در این است که اگر شما بخواهید، با شخصی دوست میشوید و اگر نخواهید، دوست نمیشوید. دوست میتواند هم خوب و هم بد باشد؛ اما شأن والدین بسیار بالاتر است. بهتر است بگویید رفتار من با فرزندم خیلی دوستانه است؛ نه اینکه بگویید همانند دو دوست هستیم؛ پس شأن خود را پایین نیاورید. برای فرزند، شما باید مادر باشید، شما باید پدر باشید؛ نباید دوست باشید که شأن دوست پایین است. لذا این جمله را اصلاً بهکار نبرید؛ چرا که جمله خوبی نیست. اما جمله "رفتار من با فرزندم خیلی دوستانه است"، جمله درستی است.

وظایف خاص پدران در دوران بلوغ پسر

۱- آموزش همسرداری به فرزند، با احترام گذاشتن به مادر خانواده؛

۲- آموزش مردانگی از طریق ساختن تصویر ذهنی خوب از اولین مرد زندگی که پدر است. پدر باید بهترین الگوی پسر باشد؛

۳- پدرها به پسران خود یاد دهند که اگر میخواهند موفق باشند، باید در دنیای مردان موفق باشند. (حامی بودن، درستکار بودن و احساس مسئولیت شاخصههای دنیای مردان است.)؛

۴- عذرخواهی کردن نه تنها شخصیت مرد را کوچک نمیکند، بلکه بر بهبود

شخصیت او تأثیر مثبت دارد؛

۵- هر کاری را به صورت کامل انجام داده و کار ناقص انجام ندهد؛

۶- یک مرد وظیفه خود را خوب میشناسد؛ لذا در دوران بلوغ و نوجوانی وظیفه یک دانشآموز، افزایش کیفیت درسی و تحصیلی است؛

وظایف خاص پدران در دوران بلوغ دختر

پدرها در دوران بلوغ دختر فکر میکنند ظاهراً هیچکاره هستند؛ اما باتوجه به مواردی که تا اینجا بیان شد و در ادامه نیز بیان میکنیم، به اهمیت نقش پدر و وظایف او نسبت به فرزند دختر در دوران بلوغ پی خواهیم برد.

آموزههای پدران در دوران بلوغ دختران

آموزههای شخصیتی

اشاره

۱- او را در آغوش بگیرید و ببوسید.

برای بعضی از پدرها این سؤال پیش میآید: آیا درست است که ما در سن بلوغ، دخترمان را بغل بگیریم و ببوسیم؟ آیا این موضوع اشکال دارد؟ پاسخ این است؛ خیر. در روانشناسی و در سیره اهلبیت(علیهمالسلام) اشکالی دیده نشده است. در سیره رسول الله(صلی الله علیه وآله وسلم) اتفاقاً تأکید نیز شده است دخترتان را ببوسید، بغل کرده و به او محبت کنید؛ بگذارید احساس پذیرش کند. پدرها خصوصاً در دوران بلوغ فرزندتان، حواستان باشد تنهایش نگذارید، رابطه خود را با او خوب کنید و همیشه در کنار او باشید و با او قهر نکنید!

در این خصوص میتوانید به سیره عملی پیامبراکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) و نحوه ارتباط ایشان با حضرت زهرا(سلام الله علیها) توجه کنید و مقایسهای بین رفتار خود و ایشان داشته باشید. رفتار ایشان با حضرت زهرا(سلام الله علیها) نمونه کامل ارتباط با فرزند است.

ص: ۱۳۸

۲- به او بیاموزید به خودش احترام بگذارد.

احترام گذاشتن به خود یعنی اینکه شخص، خویشتن را فرد محترمی بداند. اما بعضی از نوجوانان از این موضوع آگاهی ندارند و کاری میکنند که شخصیت خویش را زیر سؤال میبرند، به خودشان توهین کرده و حتی خود را تحقیر میکنند تا شخص دیگری را بزرگ جلوه دهند. بهبیان دیگر، به خودشان بیاحترامی میکنند تا به فرد دیگری احترام بگذارند.

یکی از وظایف پدر در دوران بلوغ فرزند این است که به دختر یاد دهد که همزمان، هم به خویش و هم به دیگری احترام بگذارد و بهخاطر محترم شمردن شخص دیگری لازم نیست خود را تحقیر کند. حال مصادیق آن چیست؟! دختر چهکارهایی میتواند انجام دهد؟! و چهکارهایی را نباید انجام دهد تا بین اطرافیان متشخص و قابل احترام باشد؟!

مثال:

- با هرکسی دوست نشود؛ یکی از روشهایی که دختر و پسر در دوره نوجوانی میتوانند بهکار گیرند تا به خودشان بیاحترامی کنند، این است که با هرکسی دوست میشوند. اما نمیدانند به مرور زمان، همان فرد باعث میشود که به خود او نیز بیاحترامی شود؛

- هر جایی حضور نداشته باشد؛ خیلی اوقات دخترها نمیدانند که در چه مکانهایی باید حضور داشته باشند و در چه محیطهایی قرار نگیرند. منظور ما از این توضیحات این است که پدر باید به دختر خود یاد دهد که چه کارهایی را انجام دهد و چه کارهایی را انجام ندهد، تا منجر به بیاحترامی به او نشود، بلکه کارهایی را انجام دهد که به او احترام بگذارند. مثلاً همانطور که بیان کردم به او بگویید:

- فلان مواد خوراکی را در خیابان نخورد؛ بعضی از مواد خوراکی ارزش غذایی

ندارد و یا خوردن بعضی از آنها آداب خاصی دارد. حتی بدون اجازه چیزی را برندارد و امتحان نکند؛

- در مکانهای خلوت رفت و آمد نکند؛

- با هر وسیله نقلیهای در شهر تردد نکند؛

- اگر دو نفر در پارک یا خیابان با هم دعوا کردنـد و در حال توهین به یکـدیگر هستند، در فضای اطراف آن دو قرار نگیرد؛ زیرا ممکن است خواسته یا ناخواسته به او نیز هتاکی شود؛

- هر چیزی را نپوشـد؛ گاهیاوقـات نوجوانان به لباس خود دقت ندارنـد و ممکن است هر چیزی را بپوشـند و به خاطر پوشیدن آن مـدل لبـاس، مردم اجتمـاع دربـاره او به اشـتباه بیافتنـد و نگرش مردم اجتمـاع به شخصـیت او منفی شود. بنابراین پـدر باید حواسش باشد تا فرزند او این کار اشتباه را انجام ندهد؛

- از فرزنـدمان بخواهیم وقتی بیمار است کاری انجام ندهد و فقط استراحت کند؛ به او بگوییم وقتی بیمار است حتی درس هم نخواند و استراحت کند. این احترامی است که فرزند ما میتواند به خود بگذارد.

- از فرزنـد خود بخواهیم و به او یاد دهیم وقتی کاری در حـد توانش نیست بهراحتی آن را رد کنـد و بگویـد نمی توانم انجام دهم؛ اگر کـاری در توانـایی مـا نباشـد ولی آن را بپـذیریم و بخواهیم بـا زحمت و مشـقت بهصورت نیمه کـاره یا ناقص انجام دهیم، عملاً به خودمان بی احترامی کرده ایم.

- از فرزنـدانمان بخواهیم بیدلیل خود را به زحمت نیندازند. در دوره نوجوانی گاهیاوقات فرزندان ما به خاطر اینکه به دیگران و مخصوصاً به دوستان خود نشان دهند که ما با معرفت هستیم، کارهایی را قبول میکنند که نباید انجام دهند.

مثلاً به جای فرد دیگری به شخصی زنگ میزنند و به مادر یکی از دوستان خود حرفی را میزند و سپس حرف را تغییر می دهد و به مادر دیگری می زند

تا با این کار رضایت دوستان خود را جلب نماید. یا برای اینکه اتفاق خوبی برای شخصی بیفتد، کارهایی را انجام میدهند و خود را به زحمت میاندازند که معمولاً آن کارها نیز نتیجه خوبی ندارد. بنابراین به فرزندمان یاد دهیم که این کارها را انجام ندهد.

- یکی دیگر از روشهایی که فرزندان ما میتوانند احترام خود را در این دوره حفظ کنند، این است که از کسی پول قرض نگیرند. پول قرضگرفتن برای افراد بزرگسال است. به فرزندمان یاد دهیم و به او بگوییم که این کار، تو را در بین مردم کوچک میکند؛ هر زمان هرچه لازم داشتی به خانودهات بگو.

تمام مواردی که بیان شد مصادیقی هستند که فرزند ما بتواند به خودش احترام بگذارد و شرایط بیاحترامی به خود را مهیا نسازد.

۳- این را بدانید که شما اولین تعریف او از یک مرد هستید.

دختر وقتی در خانواده چشم باز میکند، پدر را بهعنوان اولین مرد زندگی خود میبیند. هر خصوصیاتی که پدر داشته باشد، اولین تصویر از مرد را در ذهن فرزند شکل میدهد. درست است که پدر اولین مردی است که به ذهن او میآید، اما این تصویر اولیه مرد بهزودی باید بهجایی برسد که دختر فکر کند با این مرد خوشبخت میشود و زندگی خوبی را شروع میکند.

پس برای انتخاب همسر در زمان آینده تصویر اول که پدر اوست، بسیار مؤثر است. پدرها در این سن و سال چه کارهایی میتوانند انجام دهند تا دختر آنها موفق عمل کند؟! برای روشنتر شدن موضوع به برخی از نکات، بایدها و نبایدها رجوع میکنیم که شما پدران گرامی باید بدانید و به فرزند خود انتقال دهید.

بایدها:

* امر به حجاب

تمامی دختران دوست دارند که شوهرشان نسبت به آنها غیرتی باشد. تمامی

دختران دوست دارند که پدرشان نسبت به آنها حس مسئولیتپذیری داشته باشد. یکی از مواردی که کمک میکند فرزند این حس خوب را نسبت به پدر خود داشته باشد این است که پدر امر به حجاب کند (حجاب به معنای پوشش). بخشی از حجاب، لباس است، بخش دیگر آن چیزهایی را نگفتن و بخشی از آن رازداری است. اما در بحث پوشش بسیار مهم است که پدر به فرزند امر کند؛ مخصوصاً درباره لباس بیرون از منزل. حال اگر پدر در جایی معذوریت دارد، از مادر بخواهد این کار را انجام دهد. اما پدرها نه خجالت بکشند و نه آن را یک خواسته غیرطبیعی بدانند. امر به حجاب، امری است که جزء وظایف پدر خانواده است؛ زمان آن نیز همینجاست. اگر پدر اکنون این کار را انجام دهد، در آینده وقتی دختر ازدواج میکند، اگر شوهرش به او تذکر دهد، خیلی به او بر نمیخورد، چون پدرش قبلاً به او تذکر داده و از او شنیده است؛ لذا با شوهر خود نمیجنگد.

* به لباس بیرون او دقت کنید که:

* مرتب و شیک باشد؛

* بهعنوان یک زن، با فرهنگ ایران زمین همخوانی داشته باشد.

نکته بعد که پدرها باید دقت کنند این است که، به لباس دخترخانمهای خود در بیرون از منزل توجه ویژهای داشته باشند. مردم با لباس ما در محیط بیرون از منزل، خصوصاً اجتماع خیابان، راجع به ما قضاوت می کنند.

ممکن است نوجوان ما دوست داشته باشد لباسش رنگی باشد، مقداری راحتتر باشد و یا هر جور دیگری. اما لباسی با این خصوصیات، با لباس بیرون متفاوت است. پدر باید برای فرزند خود توضیح دهد که درست است انتخاب لباس مسألهای شخصی است، منتهی به شرطی که این لباس، در محیط شخصی شما باشد.

ما نمی توانیم رابطه ای بین لباس شخصی و محیط اجتماعی داشته باشیم. اگر در اجتماع هستیم، لباس ما نیز باید پذیرش اجتماعی داشته باشد؛ اگر در محیط شخصی باشیم، میتوانیم لباس شخصی بپوشیم.

لذا این وظیفه پدر است که به صورت منطقی و با زبان خوش به فرزند دختر خود توضیح دهد. فرزندان ممکن است در مراحل اولیه در مقابل صحبتهای والدین مقاومت کنند، اما بعداً به گفت وگوی انجام شده فکر میکنند و رفتار خود را تغییر میدهند.

اگر دختر گفت که لباس خودم است و هرجور دوست داشته باشم لباس میپوشم و مقاومت کرد، باید به او گفت که این هرجور دوست داشته باشم میپوشم، فقط برای لباسهای شخصی است نه پوشیدن لباس در مکان عمومی. بنابراین این موارد را باید به فرزندان خود بگوییم تا آنها نیز یاد بگیرند.

همچنین پدرها باید دقت کنند که دخترخانمها برحسب روحیه لطیفی که دارند، تأکید میشود لباسهای آنها حتماً شیک باشد. شیک یعنی تمیز باشد، اتو داشته باشد و ترکیب رنگ در آن رعایت شده باشد. ما این تأکید را برای پسرها نیز داریم که نسبت به لباسشان مراقب باشیم، لیکن از آنجا که دخترها حس زیبادوستی و زیباییسنجی آنها قویتر از پسرهاست، ما به پدرها تأکید میکنیم که نسبت به این موضوع دقت بیشتری داشته باشند.

نکته دیگر در بحث لباس این است: لباسی که فرزند ما از آن استفاده میکند و یا آن را برای او میخریم، با فرهنگ عمومی اجتماع، فرهنگ مردم، فرهنگ اسلامی و فرهنگ ایرانی که داریم همخوانی داشته باشد. نمی توانیم از لباسی که هیچ ارتباطی به فرهنگ و دین ما ندارد، استفاده کنیم و در عین حال بگوییم یک شخصیت متدین، دیندار و یا شخصیت ایرانی-اسلامی داریم. لباس، نشانه شخصیت ما در اماکن عمومی است؛ قبل از آنکه حتی حرفی بزنیم، لباس ما چگونگی شخصیت ما را شرح میدهد؛ لذا بحث لباس

بسیار مهم است.

همچنین یکی از نکاتی که در دوران بلوغ در روحیات فرزند ما ظاهر میشود، غرور است. همانطور که قبلاً توضیح دادیم، نوجوان احساس شخصیت کرده، احساس میکند من نیز انسان مستقلی هستم! قبلاً ـ میگفت مامان، بابا و از آنها کمک میخواست.

اما اکنون میگوید پدرم، مادرم و من؛ یعنی احساس شخصیت مستقل کرده است. لذا مغرور است و خود را مستقل میبیند و میخواهد مستقل باشد؛ پس به خواسته و علاقه او احترام بگذارید و شأن فردی او را محترم بدانید، خواستههای نامعقولش را تعدیل و با محبت تغییر دهید.

* جدی بودن و تلاش را برای او جذاب کنید.

معمولاً ـ تصور دختران از زندگی، یک تصور فانتزی است. پدر با کار کردن، نان حلال درآوردن، زحمت کشیدن و با برنامهریزی و تدبیر در امور آینده، میتواند بحث تلاش، کار کردن و پشتوانه بودن برای زندگی را در دختر خود جذاب کند.

یعنی دختران، هم یک دید فانتزی و هم یک دید واقعی داشته باشند؛ البته باید گفت که مادر نمیتواند این نقش را در خانواده بهخوبی انجام دهد؛ زیرا همجنس دختر است و معمولاً کارهای او در خانه است.

پدری که زحمت میکشد، تلاش کرده، برنامه ریزی میکند و بعد از مدتی کوتاه یا طولانی به خواسته ای که خانواده از قبل اعلام کرده بوده است میرسد، عملاً به فرزند خود یاد میدهد که با کار و تلاش به هرچه بخواهید، می رسید.

علاوه بر این، در آیندهای نزدیک دخترخانم از کار کردن و زحمت کشیدن، خجالت نمیکشد. وقتی با زحمت چیزی را بهدست آورد، اسراف نمیکند؛ لذا فرد مسرفی نخواهد بود. همچنین دختری که با واژه تلاش و کوشش آشناست، زیادهروی را شانس حساب نمیکند، بایدها و نبایدهای او در زندگی زیاد میشود؛ به بیان دیگر، انسان محاسبهگری خواهد شد.

ص: ۱۴۴

نبایدها:

* استفاده از ابزار غیراخلاقی در خانه (ماهواره، سیدیهای غیر اخلاقی)

پدرها ابزارهای غیراخلاقی مثل ماهواره، یا فیلمهایی که دیدن آن از لحاظ اخلاقی صحیح نیست و ... را از خود دور نگاه دارند.

دختر وقتی میبیند که پدر به اخلاق و مسائل دینی و شرعی پایبند است و بهدنبال ابزارها و مسائل غیراخلاقی نمیرود، تصویر خوبی از پدر خود در ذهنش ایجاد میشود و همین تصویر به او کمک میکند تا برای انتخاب همسر به این تصویر اولیه بهعنوان معیار و الگو مراجعه کند.

* تنبیه بدنی؛ به هیچ وجه!

برای تنبیه فرزندان دختر بههیچ وجه از تنبیه بدنی استفاده نکنید؛ زیرا دختران در زندگی آینده خود بارها و بارها به تصویر اولیه مرد (پدر) مراجعه میکنند و تعاملات بین خود و همسرشان را تنظیم مینمایند.

اگر دختر در این مراجعات تصویری، تجربهای از تنبیه بدنی داشته باشد، آن را به همسر خود تعمیم داده و کتککاری را امری طبیعی، هرچند ناخوشایند، اما قابل تصور میداند. لذا موضوع تنبیه بدنی را برای خود خط قرمز فرض نموده و هرگز وارد این مرزها نمیشود.

* فحاشی ممنوع

بسیار بد است تصویری که یک دختر از مرد در ذهن میسازد، تصویر مردی فحاش باشد. فرزندان، مخصوصاً دختران، نباید هیچوقت پدر خود را در حال فحاشی دیده باشند؛ زیرا این رفتار باعث میشود تصویر خوبی در ذهن او ایجاد نگردد.

۴- به او یاد دهید که از موفقیت دیگران لذت ببرد.

یکی از نکاتی که در سن بلوغ باید به فرزند خود یاد دهید این است؛ همه ما

ص: ۱۴۵

انسانها همینگونه هستیم. وقتی به یک موفقیتی میرسیم، لذت میبریم. لذت دیگری نیز وجود دارد و آن این است که وقتی دیگران به یک موفقیتی برسند، من لذت ببرم. خواهرم خانه خریده، من میشنوم و خوشحال میشوم. دوستم ماشین خریده، من میشنوم و خوشحال میشوم. بهبیان دیگر موفقیت برای شخص دیگری است، اما وقتی میشنوم، من هم احساس لذت میکنم.

پس در دوران بلوغ به نوجوان یاد دهیم که اگر دوستت موفقیتی کسب کرد، تو نیز باید لذت ببری، تماس بگیر و تبریک بگو.

مثال:

عمو خانه خریده است؛ والدین میگویند ما تبریک گفتهایم، فرزندم تو هم تماس بگیر و تبریک بگو. تأکید کنید حتماً این کار را انجام دهند. بگذارید گوشی را بردارند و به عمو و زنعموی خود که خانه خریدهاند، تبریک بگویند. چندین بار این موضوع تکرار میشود و فرزندان یاد میگیرند که اگر خوشبختی و خوشحالی مردم را دیدند، خودشان نیز خوشحال شوند. چه کسی این موضوع را باید به نوجوان یاد دهد؟! البته که پدر و مادر باید یاد دهند؛ این یعنی تربیت!

برای درک بهتر، دو شرایط کاملاً متفات زیر را در نظر بگیرید تا بیاموزیم چگونه به فرزند خود آموزش دهیم.

فرزندان به پدر و مادر میگویند: فلان شخص ماشین خریده است. حال جواب بعضی از والدین! اِاِاِ...! از کجا آورده؟! خوب است بهخدا، مردم میتوانند بخرند ما نمیتوانیم بخریم. اینها از کجا میآورند؟! بچه نگاه میکند و اینها را یاد میگیرد. اما حالت بعدی: گفته می شود فلان شخص ماشین خریده است. اِاِاِ...! مبارک باشد. شمارهاش را داری به او زنگ بزنیم و تبریک بگوییم؟ نوجوان نگاه میکند و با خود میگوید والدین من خوشحال شده اند، بنابراین او نیز خوشحال میشود؛ حسود نشده، بلکه آدم می شود.

اگر افرادی را در بزرگسالی میبینید که مانند بیمارهای روحی-روانی برخورد میکنند، چیزی را میبینند و تبریک نمیگویند، در دوره نوجوانی پدر و مادر به او یاد ندادهاند که از خوشحالی دیگران تو نیز خوشحال شو. شنیدم خانه خریدی، شنیدم ماشین خریدی، شنیدم فرزندت در دانشگاه قبول شده، زنگ زدهام به تو تبریک بگویم. حال میگویند فلانی دخترش در دانشگاه قبول شده است، دانشگاه قبول شده؟! این اصلاً خودش بیسواد بود حالا دختر او دانشگاه قبول شده؟! اصلاً به دهانش نمیآید که حرف خوب بزند، نمیتواند فکر خوب کند. اما ما باید به فرزندانمان یاد دهیم که از خوشحالی دیگران خوشحال شوند و از ناراحتی دیگران ناراحت؛ این یعنی انسانیت.

۵- به او یاد دهید شکست ترس ندارد، حماقت ترس دارد.

نوجوانها وقتی در سن بلوغ با پدر و مادر صحبت میکنند، از بعضی چیزها میترسند. مسائلی برای آنها ترس ایجاد میکند؛ برای نوجوان خود توضیح دهید در این دنیا هیچچیز ترس ندارد، هیچ چیز. تنها مسألهای که ما باید از آن بترسیم حماقتهای خودمان است. اگر حماقتی نکنیم، انشاءالله بلایی سر ما نمیآید. نوجوان وقتی میگوید من از فلانی می ترسم، من از فلان دوستم خیلی میترسم، حرفهایی نامناسب میزند. والدین باید به او توصیه کنند که از آن دوست فاصله بگیرد؛ یا اگر فرزند شما گفت میترسم با ماشین تصادف کنم، والدین باید به او بگویند با دقت به دو طرف خیابان نگاه کن و از خیابان عبور کن. فرزند شما از هر چیزی ترس داشت، دلیل قانع کنندهای برای نترسیدنش بیاورید.

گاهی ممکن است برای فرزند شما سؤال پیش بیاید پس من در دنیا باید از چه چیزی بترسم؟ والدین باید بگویند که از خودت و حماقتهایت باید بترسی؛ از اشتباهات خود باید بترسی و حماقت نکنی، اشتباه را تکرار نکنی؛ در اینصورت است که بلایی سر تو نمیآید.

گاهی می بینیم که فرزند را از خدا می ترسانند و می گویند تو باید از خدا

بترسی! عزیزان خدا که ترس ندارد! خدا از مادر مهربانتر است. چرا باید از خدا بترسیم؟! باید از رفتار و گفتار خود بترسیم که در محضر خدا خطا کردهایم، وگرنه خدا خیلی مهربان است؛ خصوصاً با بچه، نوجوان و جوان بسیار مهربان است. اگر قرار است کسی از خدا بترسد، ما والدین باید از خدا بترسیم؛ نه جوان، نوجوان و بچه!

۶- به او یاد دهید در مورد هیچ چیز دلبستگی شدید پیدا نکند.

مانند دوستان، رابطهها، اشیاء، وسایل و ... .

آموزههای اجتماعی

۱- به او یاد دهید چگونه با مردم غریبه صحبت کند.

گاهیاوقات، متأسفانه دخترها در محیط خیابان و توسط افراد بیخرد توهین میشنوند و یا بی احترامی میبینند. زمانیکه دخترخانم موضوع را به مادر خود میگوید بعضی از مادرها جواب میدهند که دختر! جوری جواب او را میدادی که دیگر جرأت زدن چنین حرفهایی را به تو نداشته باشد! اما پدرها دقت کنید به دخترخانمهای خود یاد دهید، اگر به شما توهین شد، چه برخوردی داشته باشید. برخورد با توهینکننده را شما به دخترتان یاد دهید.

 پدرها دقت کنید به دخترخانمهای خود یاد دهید، اگر به شما توهین شد، چه برخوردی داشته باشید. برخورد با توهینکننده را شما به دخترتان یاد دهید.

پدری که در خانه به دختر سیزده یا شانزده ساله خود عزیزم، جانم، خوشگل بابا و ... میگوید، این دختر وقتی به خیابان میرود، اولین کسی که به او گفت خوشگل، سست نمی شود، این پدر باید به دختر خود یاد دهد به توهین ها چگونه

ص: ۱۴۸

جواب داد.

بنـابراین دانستیم یکی از مواردی که فرزنـدان ما نمیداننـد، این است که وقتی توهینی به آنها میشود چه گفتاری، چه رفتاری و چه کاری باید انجام دهند؛ لذا پدرها باید به فرزندان خود یاد دهند که بسیاری از حرفها را اصلاً نشنوند و خیلی چیزها را اگر شنیدند، بگذرند.

خیلی چیزها را شـنیدند، تـذکر دهند. خیلی چیزها را شـنیدند، سـریع به والدین خود بگویند؛ تمام این موارد را به فرزندتان یاد دهیـد. اگر یاد بگیرد، هر اتفاقی افتاد، سـریع به شـما میگویـد. اگر به او یاد دادیـد توهین را چهطور جواب دهد، جواب ندهد، بگذرد یا به شما بگوید و کدامها مهم هستند، حتماً به شما میگوید. اولینبار که پسری حرفی به او بزند، به شما می گوید.

مثال:

اگر پسـری مزاحم او شود به پـدر خود میگوید پدر در راه مدرسه پسـری مزاحم من میشود؛ نه اینکه از پدر خود بترسد و به او چیزی نگویـد. چنـدین بـار پسـر مزاحم او میشود، امـا اگر این دخترخانم رابطه خوبی با پـدر خود داشـته باشـد، راحت به پـدر میگوید، نمیترسد؛ میگوید پدر فلانی مزاحم من میشود. آن زمان شما بهعنوان یک پدر میتوانید از فرزند خود حمایت کنید.

۲- به او یاد دهید در جمع، درگوشی صحبت نکند.

دلیل آن این است که درگوشی صحبت کردن چند آسیب دارد:

نکته اول، زمانی که فردی با کسـی درگوشی صحبت میکند، یعنی راضی نیست جمع از این صحبت اطلاع پیدا کند و به جمع القاء میشود که ما محرم نیستیم. بنابراین وقتی من دیگران را از خود دور میکنم، خود نیز از آنها دور میشوم.

نکته دوم، زمانیکه در جمعی کسی درگوشی صحبت میکند، عملاً این

اجازه را به دیگران میدهد که آنها نیز میتوانند درگوشی صحبت کنند. پس ما بهمرور با جمعی روبهرو میشویم که هیچ فردی به دیگری اعتماد ندارد.

درگوشی صحبت کردن در جمع بدین معنا است که، به جمعی که در کنارشان هستم اعتمادی ندارم و این اوج بیاحترامی به آنها است. ما حق نداریم در جمعی حاضر شویم و به آن جمع بی احترامی کنیم.

به فرزند خود یاد دهیم یا در جمع نباشد و یا بههیچ عنوان درگوشی صحبت نکند. به او بگوییم اگر خواستی حرفی را با اشاره به شخصی بگویی، از جمع خارج شو و به او بگو، ولی در جمع درگوشی صحبت نکن.

۳- هیچگاه در مقابل دوستانش از او انتقاد نکنید.

وقتی بیرون از خانه با او صحبت میکنید، در جمع فامیل و دوستان توجه داشته باشید که صدای خود را بالا نبرید، فرزند شما خجالت میکشد و شخصیت او خرد میشود.

 فضای تذکر همیشه باید فردی باشد نه جمعی، اما فضای تشویق را جمعی نگه دارید و اجرا کنید.

اگر در خانه چندبار سرش داد زدید، که نباید میزدید، اما در بین دوستان و آشنایان سر او داد نزنید و شخصیت او را زیر سؤال نبرید.

همچنین هرگز بین دوستان یا جمع فامیل چیزی را به او تذکر ندهید. فضای تذکر همیشه باید فردی باشد نه جمعی، اما فضای تشویق را جمعی نگه دارید و اجرا کنید.

از نگاه سرد، اخم یا سؤال انتقادی نیز خودداری کنید. در صورتیکه لازم بود تا نکتهای را به او گوشزد کنید، از او بخواهید تا در محیط خصوصی حضور داشته

باشـد و بـا او صـحبت کنیـد. مثلاًـ داخل اتاق دیگر یا حیاط منزل؛ اما در حضور جمع افراد و دیگران، حامی و تحسـین کننـده باشید.

 در حضور جمع افراد و دیگران، حامی و تحسین کننده باشید.

۴- به او یاد دهید از افراد بیدقت دوری کند.

افراد بیدقت چه افرادی هستند؟

افراد بیدقت در اطراف ما معمولاً دستهای را تشکیل میدهند که:

- هیچ دقتی در نحوه معاشرت با مردم ندارند!

- هیچ دقتی در رفتار با مردم ندارند!

- هیچ دقتی در صحبت کردن با مردم ندارند!

- هیچ دقتی در انتخاب دوست ندارند!

- هیچ دقتی در نحوه بهدست آوردن درآمد ندارند!

این افراد ممکن است در درجه اول هیـچ صدمهای به ما نزنند، اما بهمرور زمان و در مراوده با آنها ممکن است آسـیبهای بدی به شخصیت ما وارد نمایند؛ به این دلیل که نسبت به عملکرد خود هیچ آگاهی ندارند در واقع افرادی که نمیدانند چه کاری را میخواهند انجام دهند، ممکن است هرکاری انجام دهند! لذا افراد قابل اعتمادی نیستند.

یعنی ممکن است مـا نیز، ناخواسـته همراه آنها در برخی اتفاقات قرار بگیریم و آن زمان است که هیچکاری از دست ما ساخته نیست.

لـذا بایـد در انتخـاب دوستان خود دقت کنیم، بـا افرادی دوست شویم که کاملاًـ معلوم است چه کار می کننـد، زنـدگی آنها مشخص است، درآمد و کارشان نیز مشخص است؛ یعنی زندگی آنها داخل چارچوبی قرار دارد. افرادی که به چیزی

تقیّد ندارنـد یا به چیزی دقت ندارنـد، معمولاً زنـدگی خوبی نخواهنـد داشت و به ما نیز صدمه میزنند؛ پس ما نباید اشتراکات زیادی با آنها داشته باشیم.

۵- سه حکمت اساسی را به دختر خود بیاموزید؛

- هرآنچه را میشنوی باور نکن.

- هرآنچه داری خرج نکن.

- هرچقدر دلت میخواهد نخواب.

حکمت اول: بعضـی از انسانها مخصوصاً بچهها وقتی درباره خود و زنـدگیشان صـحبت میکننـد، واقعیت را نمیگویند؛ بنابراین گفتههای آنها حقیقی نیست.

این افراد معمولاًـ آرزوهـای خود را برای یکـدیگر بـازگو میکننـد. نوجوان مـا نیز فکر میکنـد که آنهـا واقعیت را بیـان کرده و ممکن است از شـنیدن صـحبتهای آنها غصه بخورد. مثلاً بگوید وضع مالی ما بد است. یا پدر دوستم شغل خوبی دارد، اما پدر من شـغل خوبی نـدارد. بنابراین به فرزنـدمان یاد دهیم اکثر مردم وقتی حرف میزننـد، آرزوهای خود را میگویند نه واقعیتها را؛ لذا همه چیز را باور نکند.

حکمت دوم: نوجوانان بایـد پسانـداز کردن را یاد بگیرنـد. نوجوانان بایـد یاد بگیرنـد که مقـداری پول جمع کنند و برای خود ذخیره داشـته باشـند تا اگر چیزی لازم داشـتند با استفاده از آن پول تهیه کرده و یا حتی اگر لازم نداشتند بازهم پسانداز کنند. صرف یادگیری پسانداز کردن، یادگیری بسیار مثبتی است که پدرها میتوانند به فرزندان خود آموزش دهند.

حکمت سوم: هیـچ دردی برای انسان بـدتر از تنبلی نیست. یکی از مصادیق بارز تنبلی، زیاد خوابیدن است. به فرزند خود باید یاد دهیم که بیدلیل و زیاد نخوابد. اما بعضی مواقع نیز پیش میآید که فرزندان ما برای استراحت و تفریح کردن، فقط خواب را انتخـاب میکننـد که این اتفـاق نبایـد بیافتـد. البته بعضـی مواقع لازم است، اما اکثر مواقع نیاز نیست. نوجوانان میتواننـد کارهای دیگری را انجام دهند و از آن لذت ببرند.

ص: ۱۵۲

۱- او را مطمئن کنید که بسیار جذاب و دوستداشتنی است.

در فضای ذهنی دختران این موضوع بسیار مهم است که آیا جذاب هستند یا نیستند؟! معمولاً این حرف جذاب و دوستداشتنی بودن را از جنس مخالف، بیشتر از جنس موافق خود درک و به آن اعتماد میکنند؛ لذا بهترین فردی که میتواند یک دختر نوجوان را قانع کند که او بسیار جذاب و دوستداشتنی است، پدر او است.

هیچ اشکالی ندارد که پدری دختر خود را تحسین کند، از او تعریف کرده و یا حتی او را نوازش کند. سؤالی که دختر از پدر خود میپرسد، پدر برای او توضیح دهد. از اخلاق، روحیات، منش، روش و ... فرزند خود تعریف کند.

با این رفتارها دختر به اغنایی میرسد که من جذاب و دوستداشتنی هستم؛ بنابراین وقتی بخواهد برای خود شاهد بیاورد که چه کسی این حرف را به تو زده است؟ در پاسخ میگوید پدرم! پدر برای دختر قابل اعتماد است و لذا به حرف او اعتماد میکند.

۲- با او در مورد آینده و آرزوهایش صحبت کنید.

پدرها با دخترهای خود زیاد حرف بزنید. دخترها با اینکه همجنس مادر هستند، اما نمیتوانند برخی از حرفهایشان را به مادر بزنند. بنابراین پدرها باید با دختران خود حرف بزنند؛ اجازه دهید او بیشتر صحبت کند. زمانیکه دختر با پدر خود صحبت میکند، مادرها نباید وارد بحث شوند.

پدر و دختر باید تنها باشند تا رابطه آنها با یکدیگر قوی شود. بهتر است مادر نیز از این موضوع استقبال کند؛ پس برای چند دقیقه آنها را تنها بگذارید. مردها خیلی حوصله حرف گوش دادن ندارند، خودشان خسته میشوند! بعد از اتمام حرف آنها، مادران میتوانند با دختر و یا همسر خود درباره موضوعات مطرح

ص: ۱۵۳

شده در جلسه پدر و دختری، سؤال بپرسند و مطمئناً آنها نیز پاسخگو خواهند بود.

۳- در مورد رسومات خانوادگی سختگیر باشید.

منظور ما از اینکه درباره رسومات خانوادگی سختگیر باشید این است که فرزندان ما در دوره نوجوانی معمولاً همه چیز را امتحان میکنند و در این امتحان کردنها به سراغ قوانین خانواده نیز میروند.

بعضی از قوانین خانوادگی قوانین پخته و خوبی است. مثلاً:

- از یک ساعتی به بعد فرزندان اجازه بیرون ماندن از منزل را ندارند.

- همه اعضاء خانواده ناهار و یا شام را دور هم میخوریم.

- در مشاجره و بگومگو توهین نداریم و ... ؛

یعنی قوانین بسیار خوبی در خانه حاکم است که عملاً- این قوانین باعث شده این خانواده دور هم قرار گیرند. در زمینه این قوانین سختگیر باشید؛ یعنی اجازه ندهید فرزند نوجوان شما این قوانین را بههم بریزد؛ مقاومت کنید، هیچ اشکالی پیش نمیآید. شاید جروبحث و یا لجبازی کند، اما بعد از مدتی درست میشود و در زندگی آینده خود نیز این قوانین درست را به کار میگیرد.

پس در این قوانین سختگیر باشید؛ یکی از این قوانین که خوشبختانه در خانوادههای ایرانی وجود دارد، قوانین مربوط به محرم و نامحرم است. این قانون از قوانین دینی و فرهنگی ما نیز میباشد که به حفظ شأن خانوادگی و حیاء در خانواده کمک میکند.

۴- تا زمانیکه قادر به کنترل خود هستند در دعوای او و مادرش دخالت نکنید.

تا زمانیکه دختران میتوانند خود را در جروبحث با مادر کنترل کنند، توصیه میکنیم که پدرها دخالت نکنند؛ زیرا یکی از مواردی که دختر باید از مادر خود یاد بگیرد، جروبحث کردن است؛ یعنی دختر باید از مادر خود یاد بگیرد که:

- اگر من در آینده مادر شدم، چگونه باید با فرزندم دعوا کنم؟!

ص: ۱۵۴

- چگونه با او جروبحث کنم؟!

- در دعواهای مادر و فرزند چگونه باید دخالت کنم؟ و ...

پس دانستیم دختران تمام مواردی که بیان شد را، در جروبحث با مادر خود یاد میگیرند. بنابراین به پدرها توصیه میکنیم تا زمانیکه فرزندتان میتواند خود را کنترل کند و یا همسرتان خودش را کنترل میکند، وارد این تشویشهای دو نفره نشوید؛ اما اگر کنترلشان را از دست دادند، دخالت کنید.

۵- این را بدانید اگر زندگی او در خانه بههم ریخته و بی سروسامان است همه زندگی او چنین خواهد شد.

 به هیچوجه بینظمی را از دختر نپذیریم.چون بینظمی دختر به همه امورات زندگی او کشیده خواهد شد و زندگی آینده او را بهشدت تحتتأثیر قرار خواهد داد.

ما نباید بههیچ وجه بینظمی را برای دختر بپسندیم. نظم دختران با نظم پسران مقداری متفاوت است. بعضی از دختران در محیط خانه بینظم هستند؛ اتاق، آراستگی ظاهر، لباس و موی آنها بینظم است. بههیچ وجه بینظمی را از دختر نپذیریم. از او بخواهیم اتاق خود را حتماً منظم نگه دارد، ظاهر او مرتب باشد، کتابخانه و وسایلش مرتب باشد و در مرتب کردن خانه به مادر خود کمک کند.

نکته مهم اینکه به او کمک کنیم تا نظم را ایجاد کند، اما از او نپذیریم که به بینظمی خود ادامه دهد. چون بی نظمی دختر به همه امورات زندگی او کشیده خواهد شد و زندگی آینده او را بهشدت تحتتأثیر قرار خواهد داد.

۶- قبول کنید که شما نمیتوانید همه چیز او باشید.

بعضی از پدرها وابستگی شدیدی به فرزند خود دارند؛ خصوصاً به دخترخانم خود. حتی بعضی از پدرها بعد از مدتی فراموش میکنند که این دختر به زودی

باید ازدواج کند.

بنابراین تلاش میکنند تمام لوازم مورد نیاز فرزند را خودشان فراهم کنند؛ حتی بعضی از پدرها به ازدواج نکردن دختر نیز فکر میکنند!

به پدرها توصیه میکنیم که این را بدانید، شما اولین تصویر یک مرد در ذهن فرزند خود هستید، شما پدر فرزندتان هستید، اما قبول کنید که نمیتوانید همیشه، همهچیز او باشید؛ او بهزودی سراغ زندگی خود خواهد رفت.

لذا تلاش کنیم و به فرزندمان آموزش دهیم تا وقتی وارد زندگی خود شد، زنی موفق و مهربان باشد.

۷- بدانید او کجاست. لطفاً شخصاً کنترل کنید! پدر باید بداند:

- فرزندش کجاست؟

- آیا اکنون فرزند او در مدرسه است؟!

- آیا فرزند او در جشن تولد دوستش است؟!

- یا فرزند نوجوانش با دوستان خود برای مطالعه دروس به کتابخانه رفته است؟!

زمانیکه از بعضی پدرها پرسیده میشود میدانید فرزندتان کجاست؟ میگویند بله، از مادرش پرسیده ام، یا از خواهر یا شخص دیگری پرسیدهام!

به پدرها توصیه میکنیم حتماً هر چندوقت یکبار خودتان شخصاً کنترل کنید. با او تماس بگیرید و مطمئن شوید فرزند شما کجاست؛ یک پدر همیشه باید بداند فرزند او کجا و درحال انجام چه کاری است.

۸- برای فرزند خود دعا کنید.

بعضی از پدر و مادرها در بحث دعا کردن قائل بر این هستند ما بنده خوبی نیستیم که دعا کنیم و از خدا چیزی بخواهیم؛ این حرف هیچ ارتباطی به این موضوع ندارد که ما میخواهیم برای فرزند خود دعا کنیم. وقتی ما برای فرزند خود دعا میکنیم، یعنی در برابر خداوند متعال، به عنوان والدین فرزندمان برای او

چیزی میخواهیم؛ لذا این کار، کار بسیار خوبی است.

یکی از کارهای بسیار خوبی که خصوصاً پدر میتواند برای فرزند خود انجام دهد، این است که برای او دعا کند. خصوصاً برای اینکه:

- فرزند من ازدواج درستی داشته باشد؛

- فرزند من عاقبتبهخیر شود؛

- فرزند من فرزندان صالحی داشته باشد؛

- فرزند من زندگی خوبی داشته باشد؛

- فرزند من زندگی شادی داشته باشد و ... .

اینها دعاهایی است که ما میتوانیم برای فرزندان خود داشته باشیم. از لحاظ مکان دعا کردن باید بگویم که پدرها همیشه میتوانند برای فرزندانشان دعا کنند. ممکن است در حین رانندگی باشید، در آن زمان نیز میتوانید برای آنها دعا کنید؛ اما یکی از زمانهای خوبی که به ما برای دعا کردن سفارش شده، بعد از نماز صبح و مابین نماز مغرب و عشاء است که ما میتوانیم برای فرزندان خود دعا کنیم.

وظایف خاص مادران در دوران بلوغ پسر

بعضی از والدین تصور میکنند که دوران بلوغ فرزند پسر هیچ ارتباطی به مادر ندارد و پدر موظف است تا نسبت به تمام امور نوجوان رسیدگی کند. حال آنکه نحوه رفتار مادر در این دوران از اهمیت ویژهای برخوردار است؛ لذا رعایت نکات ذیل را به مادران گرامی توصیه میکنیم:

۱- گوش شنوایی برای شنیدن صحبتهای فرزند خود داشته باشید؛

۲- تلاش کنید نوجوان ارتباط خوبی با پدر خود داشته باشد. (بهدلیل اهمیت این موضوع در بخشی جدا توضیحات تکمیلی آن ارائه میگردد)؛

۳- نوجوان خود را در جایگاه پدر خانواده قرار ندهید. این جمله یعنی اینکه

به فرض درشت بودن جثه نوجوان و یا دخالتهای بهجا یا حتی نابهجا، یا اینکه بخواهید به نوجوان ثابت کنید او نیز شخصیت کامل دارد، تصمیمات و گفتههای او را مساوی با تصمیم و گفتههای همسر خود بدانید.

این کار بسیار ناپسند بوده و موجب عدم تربیت صحیح فرزند و ایجاد اختلاف بین زوجین خواهد شد. در یک خانواده متعادل، اعضاء خانواده اعم از مادر، پدر و فرزندان، هر یک در جایگاه خود قرار داشته و به فراخور جایگاه خودشان با دیگران تعامل دارند. در غیر اینصورت ما خانواده را متعادل نمیدانیم؛

۴- مراقب ارتباط اطرافیان خود، خصوصاً جنس مخالف، با فرزندتان باشید؛

۵- در محیط خانه خصوصاً در زمان حضور نوجوان از پوشیدن لباسهایی که چسبان و بدننما هستند، خودداری کنید؛

۶- از شوخیهای معمول با همسر یا گفتوگوهای خاص با همجنسان خود در حضور نوجوان پسر پرهیز کنید.

ارائه راهکار به مادران گرامی جهت تسهیل ارتباط نوجوان پسر با پدر خود و یا ارتباط پدر با پسر خود

۱- به نوجوان پسر یاد دهید بهجای شکایت یا گله کردن، انتظار خود را از پدر در قالب سؤال یا خواسته مطرح کند؛

۲- برای نوجوان توضیح دهید که پدر وظایف مختلفی دارد و مجبور است کارهای خود را اولویتبندی کند و این بهمعنی بیاهمیت بودن خواسته نوجوان نیست؛

۳- به نوجوان یاد دهید همیشه صحبت خود را، با احترام و محبت فرزندی شروع کند؛

۴- برای نوجوان توضیح دهید، که پدر جایگاه خاصی در خانواده دارد و مدیر

خانواده است؛ لذا با یک دستگاه خودپرداز بانک متفاوت است!؛

۵- بارها و بارها به نوجوان خود یادآوری کنیـد که پدر خانواده همیشه تلاش میکند تا فرزندان و همسـر خانواده در آرامش و رفاه باشند؛ لذا باید قدردان او بود.

وظایف خاص مادران در دوران بلوغ دختر

اقدامات خاص مادران در دوران بلوغ دختران

اشاره

* مسئولیت صحبت با دختر در خصوص کشف فردیت و همچنین "خودِجنسیتی"، با مادران است.

خودِجنسیتی بهطور خلاـصه یعنی اینکه چون من دختر هسـتم، بایـد اینگونه باشم؛ یعنی اینگونه فکر کنم، اینگونه رفتار کنم و اینگونه صحبت کنم. اینگونه زن بودن را ما خودِ جنسیتی معنا میکنیم.

مادر نبایـد از چالش با دختر خود فرار کند، بلکه باید با او گفتوگو داشـته باشد تا او بتواند فردیت خود را کشف نماید. (دختر هماننـد مـادر خود میشود.) هر چـالش یـا گفتوگوی اختلاـف برانگیز بین مـادر و فرزنـد بهمعنی درگیری یـا دعوا نیست؛ بلکه نوجوان دختر در این وضـعیت میتوانـد اصول ارتبـاطی و کسب مهارتهای زنانگی را از مادر خود فرا گیرد؛ لـذا مادران بایـد به این موضوع توجه داشته باشند.

 مسئولیت صحبت با دختر در خصوص کشف فردیت و همچنین "خودِجنسیتی"، با مادران است. خودِجنسیتی بهطور خلاصه یعنی اینکه چون من دختر هسـتم، باید اینگونه باشم. یعنی اینگونه فکر کنم، اینگونه رفتار کنم و اینگونه صـحبت کنم. اینگونه زن بودن را ما خودِجنسیتی معنا می کنیم.

سؤال؟

دختر عمده "خودِجنسیتی" را از مادر یاد میگیرد؛ اما از چه زمانی؟

باید بدانیم که دخترها عمده رفتارهای خودِجنسیتی را از مادر یاد میگیرند، درست زمانی که با مادر دچار چالش میشوند و بحث میکنند یا در زمینه موضوعی اختلافنظر دارند.

زمانیکه هر کسی حرف خود را میزند، یعنی زمانیکه مادر و دختر با هم اتصال پیدا میکنند! مثلاً شرایط زیر را در نظر بگیرید: به هر دلیلی مادر از دست دختر عصبانی میشود، با هم دعوا میکنند و مادر هر حرفی را که به ذهن خود برسد، بیان میکند و دختر نیز آنها را به عنوان خودِجنسیتی یاد میگیرد.

 دخترها عمده رفتارهای خودِجنسیتی را از مادر یاد میگیرند، درست زمانی که با مادر دچار چالش میشوند و بحث میکنند یا در زمینه موضوعی اختلافنظر دارند.

حال دختر دیگری با مادر خود دعوا میکند؛ مادر در اوج دعوا بعضی حرفها را نمیزند و برخی کلمات توهینآمیز را به زبان نمیآورد، دختر این نوع رفتار را از مادر خود یاد میگیرد. بهنظر شما کدام بهتر است؟! کدام مادر توانسته است در یک گفتوگوی چالش برانگیز به نوجوان دختر خود یاد دهد که او چگونه باشد؟!

در فضای عادی و طبیعی خانواده، فرصتهای زیادی برای تربیت و آموزش فرزند مهیا میشود؛ اما بسیاری از امور در فضای غیرمعمول به فرزند منتقل میشود. مانند مثالی که ذکر کردیم (دعوای مادر و دختر). بنابراین مادرها دقت کنید، دخترخانمها در دوران بلوغ با شما یک مقدار می جنگند، با شما مخالفت و

جروبحث میکنند؛ اجازه دهید گاهیاوقات این اتفاق بیافتد تا خودجنسیتیاش را از شما یاد بگیرد.

سؤال؟

مادری حوصله ندارد و میگوید چرا باید با نوجوان دخترم بجنگم تا از من بعضی رفتارها را یاد بگیرد؟! همان بهتر که یاد نگیرد! باید به این سؤال اینگونه پاسخ دهیم؛ اگر این کار را انجام دادید، فرزند دیگر با شما کاری ندارد و به سراغ شخص دیگری میرود.

حال اگر آن شخص عمه، خاله و یا دوست او باشد، در هر حال شما باختهاید! مادر باید دختر خود را، خودش تربیت کند و نباید این کار را بهعهده فرد دیگری بگذارد؛ لذا در عصبانیتها، ناراحتیها و دعواهایتان تحمل کنید و اجازه دهید دختر شما خودجنسیتی یا همان زن بودنش را از شما به ارث برد نه از یک زن دیگر.

حال دلیل اینکه میگوییم از زن دیگری یاد نگیرد چیست؟ به این خاطر که اگر زن بودنش را از شما به ارث برد، در آینده شما پرنفوذترین شخص بر دختر خود هستید.

اما اگر از شما به ارث نبرد و از فرد دیگری یاد بگیرد، پرنفوذترین فرد بر دختر شما، همان شخص است! دیده شده است بعضی مادرها در بزرگسالی و زمانیکه دختر آنها بزرگ میشود، به او میگویند انگار تو دختر من نیستی! جور دیگری هستی. با کمال تأسف باید گفت که این حرف درست است؛ چون در دوران نوجوانی مادر به او کمک نکرده، چیزی به او یاد نداده و طبیعی است که با مادر خود حرف نمیزند. حتی اگر به پسری علاقهمند شد و به او درخواست ازدواج داد، اول به شخصی میگوید که خودِجنسی تیاش را از او یاد گرفته است. به عنوان مثال اگر از خاله خود یاد گرفته باشد، اول به او می گوید، بعد به دخترخاله

خود، بعد از یک ماه خاله به خواهر خود (مادر دختر) زنگ میزند و موضوع را میگوید. مادر گریه میکند و ناراضی از اینکه چرا فرزندش به او نگفته است. علت چیست؟

علت آن است، جایی که مادر باید کنار او میبوده، نبوده است! پس به والدین توصیه میکنیم هر زمانیکه فرزندان شما بازی میکنند، در بازی او شرکت کنید. چرا؟! زیرا اگر اکنون در بازی او شرکت کردید، وقتی فرزندتان بزرگ شد، او نیز شما را در بازی خود شرکت میدهد. اگر در بازی او شرکت نکنید، بزرگ شود، شما را در بازی خود شرکت نمیدهد! در دوران بلوغ این موضوع به اوج خود میرسد. خصوصاً مادرها؛ دقت کنید که دخترهایتان را در خانه و خانواده خود تربیت کنید. دعوا، چالش و بگومگو نیز نوعی بازی است.

* آموزش مسائل جنسی، خصوصاً مسائل بهداشتی آن، بهعهده مادران است.

همانطور که در بخشهای قبل توضیح داده شد، دخترها در مسأله بلوغ خود با برخی موضوعات، مشکلات و بحثهای جسمی روبهرو میشوند. پدرها! لطفاً در این موضوعات دخالت نکنید؛ اجازه دهید مادر، مشاور مدرسه و مدیر مدرسه این کار را انجام دهند. مادرها اگر اطلاعات داشتید، برای دختر خود توضیح دهید و اگر اطلاعاتی نداشتید، به مشاوران خانم مراجعه کنید تا برای او توضیح دهند.

* حس تعالی در دختران بر مبنای وضعیت فعلی مادران تنظیم خواهد شد.

زمانیکه دختران میخواهند راجع به وضعیت زندگی آینده خود فکر کنند، شرایط فعلی مادر را نقطه مبنا قرار میدهند؛ یعنی نوجوان با خود میگوید حداقل باید مانند مادرم باشم.

حال مادر این نوجوان هر چه فرهیخته تر و در زندگی موفق تر باشد، به بیان دیگر، اگر مادر در روابط با همسر و فرزندان خود موفق تر باشد، فرزند نیز مبنای

اولیه را همتراز با آن قرار میدهد.

 وضعیت فعلی مادران، نقطه شروع تعالی فرزند آنها است. هرچه مادر فرهیختهتر و فهمیدهتر باشد و در زندگی موفقتر، فرزند نیز او را مبنا قرار میدهد.

مثلاً نوجوانی که مادر او از وضعیت خوبی برخوردار نیست، اگر در زندگی کوچکترین موفقیتی کسب کند، فکر میکند انسان بسیار موفقی است. چرا؟! چون خود را با مادرش مقایسه میکند. اما دختر دیگری را تصور کنید که از نظر خانوادگی در وضعیت خوبی باشد، مادر خوبی داشته باشد، مادر او سالم و یک زن خانهدار کاملی باشد، باید موفقیتهای زیادی کسب کند تا خود را با مادر بسنجد.

لذا وضعیت فعلی مادران نقطه شروع تعالی فرزند آنها است. هر چه مادر فرهیختهتر و فهمیدهتر باشد و در زندگی موفقتر، فرزند نیز او را مبنا قرار میدهد.

اما همانطور که گفته شد، در بسیاری از موارد میبینیم که نوجوانان با یک موفقیت کوچک، فکر میکنند موفقیت بزرگی بهدست آوردهاند، یا کار کوچکی انجام میدهند و فکر میکنند کار بزرگی انجام دادهاند. این مدل تفکر دلیل دارد؛ وقتی وارد خانوادههای این نوجوانان میشویم، میبینیم خانواده خوبی ندارند و چون خانواده خوبی ندارند، فکر میکنند هر کار خوبی انجام دهند، کار مهمی بوده؛ یعنی با انجام وظیفه، مسئولیتپذیری و اینکه خوب بودن امری عادی است، کاملاً بیگانه هستند.

به تعبیری، مادران اولین آیینه ای هستند که دختران خود را در آن نگاه می کنند.

ص: ۱۶۳

مثلاً- دختر دوست دارد بداند در دوران بلوغ چگونه آدمی است. این دختر بعضی وقتها دوست دارد بداند من اکنون چگونه هستم؟! خوب هستم یا بد؟! وقتی میخواهد به خود نگاه کند، به مادر همانند یک آینه نگاه میکند و به سمت او میرود.

اگر مادر او بگوید دختر گلم، عزیزم؛ یعنی با او اینگونه حرف بزند، دختر با خود میگوید من گل و عزیز هستم و برعکس اگر مادرش به او فحش داد و با او بد صحبت کرد، میگوید من اینگونهام. بنابراین کارهایی انجام میدهد که با توضیحات مادر هماهنگ باشد!

 مادران اولین آیینهای هستند که دختران خود را در آن نگاه میکنند.

مادرها دقت کنید! تا میتوانید در دوران بلوغ به دختران خود محبت کنید. یکی از مصادیق محبت این است که نام او را زیبا صدا کنید.

آموزههای مادران در دوران ابتدایی بلوغ دختر

۱- اجازه ندهید با بدخلقی فضای خانواده را متشنج کند.

گاهی اوقات نوجوان با مادر خود بدخلقی و بداخلاقی میکند. به این ترتیب مادر عصبانی میشود و این عصبی شدن مادر بر رفتار او با دیگر اعضاء خانواده تأثیر میگذارد. همچنین بر گفتوگوی مادر با همسر نیز تأثیر میگذارد. بنابراین بهدلیل بدخلقی نوجوان با مادر یا حتی پدر، کل فضای خانه متشنج میشود. لذا والدین نباید اجازه دهند که فرزندشان با بداخلاقی، یکی از والدین یا عضو دیگری از خانواده را عصبی کند؛ زیرا این عصبی کردنها به بقیه افراد خانواده نیز سرایت میکند و رفتار و گفتار آنها را نیز خشن خواهد کرد.

۲- به او یادآوری کنید که همیشه حق با او نیست، اما شما همیشه مادر او هستید.

مادرها بایـد به دخترهای خود یاد دهند که همیشه حق با شـما نیست! زیرا معمولاً زندگی و رفتار دخترها در خانه طوری اسـت که کمتر توسـط پـدر امرونهی میشونـد. پس اگر دخترهـا یاد نگیرنـد همیشه حق با آنها نیست، بعـد از مـدتی دختر فکر میکند همیشه حق بـا اوست. این موضوع در دوران بلوغ شـدت پیـدا میکنـد و اگر برای آنهـا توضـیح داده نشود، همینگونه میماننـد. دختری را تصور کنیـد که بزرگ شـده و میخواهـد ازدواج کنـد. زمانیکه ازدواج کرد، فکر میکند هر چه او بگوید، همسـرش بایـد قبول کنـد و انجـام دهـد. دختر از کجا یاد گرفته است که اینگونه برخورد کنـد؟ از خانواده پـدری؛ هر چه میگفته اسـت متأسفانه پدر و مادر میپذیرفتند؛ لذا رعایت کنید و به دختر خود نیز این مورد را یاد دهید.

۳- رفت و آمدها و دوستان او را کنترل کنید تا به دردسر نیفتد.

مادر باید تمام دوسـتان دختر خود را بشناسد و با آنها در ارتباط باشد. حتی شماره آنها را داشته باشد و با آنها نیز تماس بگیرد و بهصورت تلفنی صـحبت کنـد. مثلاً اگر تمام دوسـتان دختر شـما برای تولـد یکی از دوسـتانشان دور هم جمع شدهاند، مادر بهجـای اینکه به تلفن همراه فرزنـد خود زنـگ بزنـد، به تلفن خانه دوست فرزنـد خود که تولـد اوست، زنگ بزنـد. با این کار علاوهبر اینکه با چند نفر احوالپرسی کردهاید، میتوانید با فرزند خود نیز صحبت کنید!

نکته!!!

مادر باید کاملاً بداند که دختر او چه کار میکند، کجا، با چه کسی و چه زمانی میرود، و چه زمانی میآید!

۴- اوقاتی را با او به صورت خصوصی صحبت کنید.

تمام دختران سؤالات و حرفهای خصوصیای دارند که لازم است به شخصی

بگویند؛ چه کسی بهتر از مادر! اما گاهیاوقات مادر با فرزند هماهنگ نیست. دختر دوست دارد با شخصی درددول کند. او دوست دارد حرف بزند و صحبت کند. اما اگر مادرها این وقت را برای دختر خود نگذارند، فرزند آنها با شخص دیگری درددول میکند و یا سؤالاتش را میپرسد. پس چه بهتر که مادر همیشه برای فرزند خود گوش شنوا داشته باشد.

نکته مهم!!!

در بسیاری از مواقع تنها باید فرزند صحبت کند و مادر سکوت کند؛ زیرا او میخواهد حرف بزند تا از ناراحتی و فشارهای روانی خالی شود و ما هیچ فردی قابل اعتمادتر از مادر برای شنیدن حرفهای دختر نداریم! که بنشیند حرفهای فرزند خود را بشنود تا او آسوده خاطر شود. در غیر اینصورت اگر فرزند ما این حرفها را به غریبهها و دوستان خود بزند، ممکن است حرفهایی را به زبان بیاورد که منجر به مشکلاتی شود.

۵- استقلال دختران معمولاً با موی آنها شروع میشود.

زمانیکه دختر شانه کردن موی خود را شروع میکند، یا به مادر پیشنهاد میدهد که میخواهم موهایم را رنگ یا کوتاه کنم، مادرها باید بدانند این رفتارها نشانه این است که استقلال فرزند شما در حال شروع شدن است. استقلال دخترها با موی آنها شروع میشود؛ پس این رفتار، رفتار بدی نیست؛ لذا این نقطه، نقطه شروعی است که فرزند شما خودِشخصیتیاش را جستوجو میکند. پس با او نجنگید؛ در عوض با او مماشات کنید و با مهربانی پاسخگو باشید.

۶- سه کار نابخشودنی:

- چشم غره رفتن؛

- در را کوبیدن؛

- بی احترامی در گفتار.

ص: ۱۶۶

اگر خانواده، مخصوصاً مادر، در زمینه هر موضوعی که ممکن است پیش آید چشمپوشی و اغماض کند، در این سه وضعیت نباید چشمپوشی کند.

– چشمغره رفتن: چشمغره رفتن بیاحترامی بزرگی است. اگر دختری به مادر خود چشمغره میرود، در آینده نزدیک حتماً ممکن است به او توهین کند و بیاحترامیهای دیگری نیز انجام دهد. بنابراین مادران نباید تحت هیچ شرایطی کوتاه بیایند.

– نکته بعد در کوبیدن و وارد اتاق شدن است. اگر فرزند شما در را کوبید و وارد اتاق شد، بعد از آن در را حتماً باز کنید و بهخاطر انجام این کار، او را توبیخ کنید.

– همچنین بیادبیهای کلامی دختر خود را اصلاً نبخشید؛ حداقل آن این است که از او بخواهید عذرخواهی کند.

بنابراین والدین گرامی به یاد داشته باشند که در زمینه این سه مورد کوتاه نیایند. در صورت عدم توانایی در مدیریت این موضوع، از پدر خانواده کمک بخواهید. در صورت عدم موفقیت به یک مشاور مراجعه کنید.

۷– ظاهر و باطن او را تحسین کنید.

اخلاق خوب او را تحسین کنید. مادرها سلیقه دختر خود را در چیدمان اتاق و وسایل آن تحسین کنند. حتی در لباس پوشیدن و ... نیز فرزند خود را مورد تشویق قرار دهند. این کار باعث میشود فرزند شما احساس خوبی داشته باشد؛ زیرا بچهها تشویق را دوست دارند.

۸– معنای انعطاف را برای او تشریح کنید.

بعضی از نوجوانان بیان میکنند که ما انعطافپذیری و خلقوخوی منعطفی داریم، با همه ارتباط برقرار میکنیم و با همه دوست میشویم.

مادرها برای فرزندان خود توضیح دهند که مرز انعطاف کجاست. مادرها باید بگویند از یک جایی به بعد انعطافپذیری نیست، باختن است. از یک جایی به

بعد اسمش انعطاف نیست، حماقت است. از یک جایی به بعد اسمش انعطاف نیست، تسلیم کردن خود در برابر دیگری است.

یادآوری!!!

انعطاف در رفتار و گفتار ما تا جایی جایز است که موضوع، موضوع درستی است و ما میخواهیم اتفاق خوبی بیفتد. اگر موضوع، غلط باشد و بر اثر انعطافی که پیدا میکنیم، اتفاق بدی برای ما و یا دیگران میافتد، دیگر نمیتوان به آن انعطاف گفت؛ لذا برای انعطاف حد و مرز بگذارید.

۹- به او یاد دهید با گریه و داد و بیداد چیزی را بهدست نمیآورد. (در آینده نیز گریه نمیکند.)

بعضی از فرزندان ما عادت کردهاند که با چند بار داد و فریاد، مادر خود را تسلیم کنند، بنابراین چیزی را که میخواهند در اختیار او قرار میدهند. اگر فرزند شما این کار را انجام داد، تا زمانیکه آرام و ساکت نشد، بههیچ وجه خواستهاش را برآورده نکنید. به او بگویید وقتی آرام و ساکت شد خواسته خود را مطرح کند و بعد به خواستهاش برسد. ما باید راه اینکه فرزند ما با داد و فریاد به خواستهاش برسد را به روی او ببندیم.

۱۰- بدانید دخترتان همیشه شما را زیر نظر دارد.

نکته بعدی که مادرها باید دقت کنند، توجه به مشکلاتی است که در دوران بلوغ با فرزند خود خواهید داشت. یکی از آن مشکلات این است که فرزندتان شما را اصلاً قبول ندارد و هر روز ایرادهای بسیاری از شما میگیرد.

مثال:

می گوید:

- این چه دست پختی است؟!

- چرا اینطور لباس می پوشی؟!

- چرا آن را نمی خری؟!

- چرا پردههای خانه این شکلی است؟!

- مادر چرا دکور خانه را اینطور کردی؟!

و دختر در نهایت میگوید اگر من در آینده ازدواج کردم، این کارها را بهنحو دیگری انجام خواهم داد.

اما پسر نمیتواند اینگونه با پدر برخورد کند؛ او هم نزد مادر خود میرود و با او به بحث و جدال می پردازد. میگوید مادر، چرا پدر اینگونه است؟! من در آینده اگر پدر شوم، با فرزندم اینگونه برخورد نمیکنم؛ بهنحو دیگری برخورد خواهم کرد.

پس تا اینجا دانستیم فرزندان ما در دوران بلوغ به رفتار والدین خود معمولاً معترض هستند.

چیزی که والدین فکر میکنند این است: میگویند چون به ما معترض هستند، اصلًا نگاه نمی کنند ما چه کار میکنیم. به بیان دیگر، ما را قبول ندارند. دقت کنید! صبح تا شب رفتار و حرف زدن شما زیر ذرهبین فرزندان است. فرزندتان میگوید قبول ندارم یا دوست ندارم، ولی به تمام رفتار شما دقت میکند.

اما از کجا متوجه شویم که دقت دارد؟ اگر دقت نداشت به شما نمیگفت که چرا اینطور حرف زدی؟! چرا آنطور رفتار کردی؟! چرا اینطور بهمن گفتی؟! پس حواستان باشد که بر تمام رفتارها و حرفهایتان دقت دارد.

در ضمن همانطور که قبلًا توضیح دادیم، مغز او کنجکاو است. بنابراین در دوران بلوغ، همه رفتارها و حرفهای پدر و مادر از طرف فرزند زیر ذرهبین است. اما بعد از طی کردن این دوران، اینگونه نیست؛ قبل از این دوران نیز اینطور نبوده است.

سؤال؟

حال علت اینکه فرزندان تمام رفتارهای ما را زیر ذرهبین میگذارند، چیست؟

علت این است که میخواهند یاد بگیرند تا هر کجا لازم بود، رفتار شما را تقلید کنند. دختری را در نظر بگیرید که روزی صد بار به دستپخت، رفتار، حرف زدن، لباس و تربیت مادر خود ایراد میگرفت، اکنون بیست روز است که عروسی کرده و سر خانه و زندگی خود رفته، روزی دو بار با مادر خود تماس میگیرد و از او سؤال میپرسد! چطور شد؟!! دختری که اصلاً مادر خود را قبول نداشت، او که ادعا میکرد خودش همه چیز را میداند! چطور شده است که زنگ میزند و از مادر خود سؤال میپرسد؟!

باید بدانیم که هرچه سن فرزند بالا میرود، اتصالش بیشتر میشود و نظر مادر برای او مهمتر. حتی زمانی که خودش مادر شود، نظر مادر برای او اهمیت پیدا میکند. این نکته را نیز باید در نظر داشته باشیم که بچهها هر کجا ندانند باید چه کار کنند، رفتار والدین خود را تقلید میکنند. پس بدانید رفتارتان زیر ذرهبین است؛ رفتار اشتباه انشاءالله نکنید.

 فرزندان هر کجا ندانند باید چه کار کنند، رفتار والدینشان را تقلید میکنند. پس بدانید رفتارتان زیر ذرهبین است.

۱۱- دختران دنبال این هستند که مردم چه دارند؟! به آنها بیاموزید دنبال این باشند که مردم چه هستند.

در دوره بلوغ نوجوانان دنبال این هستند تا بدانند افراد مختلف چه چیزهایی دارند؟!

ص: ۱۷۰

مثال:

دختر میگوید فلانی را میشناسی؟! دیدی چه چیزهایی دارند؟ ماشین، خانه و درآمد آنها چگونه است؟! پسر نیز میگوید ما یک ماشین درست و حسابی هم نداریم؛ بقیه تبلت دارند اما من ندارم، در اینجا باید حواسمان را جمع کنیم؛ زیرا مادرها گاهیاوقات دچار اشتباه میشوند و به همسر خود میگویند فرزند فلان شخص که وضع مالی خوبی ندارد، تبلت دارد، اما فرزند من ندارد. مردم ازدواج کردهاند، من هم ازدواج کردهام! هر طور شده خودم برای فرزندم تبلت میخرم!

در دوران بلوغ دقت کنید که برای فرزندانتان توضیح دهید، به اینکه مردم چه چیزهایی دارند و چه چیزهایی ندارند، توجه نکنند؛ به این توجه کنند که:

- مردم چگونه هستند؟!

- اخلاق و رفتار آنها چطور است؟!

- ادب و شخصیت آنها چطور است؟!

- حرف زدن آنها با دیگران چگونه است؟!

- حدود الهی را رعایت میکنند یا نه؟!

- زمانیکه از او سؤال میکنید، وقتی توضیح میدهد، ادب را رعایت میکند؟!

والدین نیز توضیح دهند که علت پرسیدن این سؤالات این است که میخواهم بدانم خصوصیات خوب دارد یا نه؟! اگر اینگونه با فرزندتان صحبت کنید، خودش به این سؤالات پاسخ میدهد و با خود فکر میکند و میبیند نه، ارزش ندارد. پس در دوران بلوغ باید برای فرزندتان توضیح دهید و بگویید به اینکه مردم چه چیزهایی دارند، توجه نکند؛ بلکه باید به اخلاق، رفتار، شخصیت، دین، برخورد و ... توجه کند.

ص: ۱۷۱

 در سن بلوغ به فرزندمان یاد دهیم و توضیح دهیم که نباید به داشتهها و نداشتههای دیگران توجه کنیم. در عوض باید به رفتار، اخلاق، شخصیت و منش آنها دقت کنیم؛ دیانتشان را در نظر بگیریم. ببینیم آن فرد چقدر با حیاء است، داشتهها در مقابل این موارد زیاد مهم نیست.

تربیت انسان بسیار مهمتر از این است که انسان چه چیزهایی دارد و چه چیزهایی ندارد. میگویند "خدا از انسان هرچه دارد بگیرد، اما یک جو عقل به او دهد"؛ لذا در سن بلوغ به فرزند خود یاد داده و توضیح دهیم که نباید به داشتهها و نداشتههای دیگران توجه کنیم.

در عوض باید به رفتار، اخلاق، شخصیت و منش آنها دقت کنیم؛ دیانتشان را در نظر بگیریم. ببینیم آن فرد چقدر با حیاء است، داشتهها در مقابل این موارد زیاد مهم نیست. اگر انسان بخواهد، به امور مادی نیز میتواند دست پیدا کند؛ اما رسیدن به امور اخلاقی، تربیتی و انسانی بسیار سخت و گرانبها است.

۱۲- نظافت را به او یاد دهید و از این کار خجالت نکشید.

بعضی مادران از اینکه مسائل نظافت و بلوغ را به دختر خود آموزش دهند، خجالت میکشند. خجالت نکشید! مادر باید برای دختر توضیح دهد که نظافت خود را چگونه رعایت کند و اگر رعایت نکند چه اتفاقی برای او میفتد. علاوهبر این، باید نحوه صحیح استفاده از وسایل بهداشتی را نیز به او یاد دهید.

اگر مادر خجالت میکشد، میتواند از خاله یا عمه فرزند بخواهد تا برای او توضیح دهد؛ اما ما پیشنهاد میکنیم که مادر این کار را انجام دهد. چون بهترین فردی که میتواند این موضوع را برای نوجوان توضیح دهد، مادر است.

۱۳- به پدر او احترام بگذارید و ارتباط او را با پدرش تقویت کنید.

مادرها سعی کنید در خانه به پدر خانواده خیلی احترام بگذارید. پدر را در

خانواده، خصوصاً در حضور فرزندان، بسیار بزرگوار و بزرگ بدانید. همانطور که قبلاً گفته شد، پدرها نیز تا میتوانید به همسرتان احترام بگذارید.

مثال:

بعضی از مادرها میخواهند بهطرز صحیحی با فرزند خود حرف بزنند و او را به تحصیل دعوت کنند. به فرزند خود میگویند پسرم درس بخوان! عزیزم درس بخوان! تا دکتر، مهندس شوی. پدرت را ببین به سختی کار میکند، صبح میرود و شب میآید. یا جملاتی از قبیل اینکه اگر درس خوانده بود، اینقدر بدبخت نبود! اما باید بدانیم که با اینگونه صحبت کردن، پدر او تحقیر شده است. پدر فرزند خود را تحقیر نکنید، در زمان حضور فرزندان به پدر بیاحترامی نکنید.

پدرها نیز در خانه، مادر را احترام کرده و تحقیر نکنید. اگر پدر و مادر این یک نکته را رعایت نکنند، یعنی بزرگترها در خانه مورد احترام قرار نگیرند، فرزندان هیچوقت بزرگ نمیشوند. در خانهای که بزرگترها کوچک میشوند، کوچکترها هیچوقت بزرگ نخواهند شد، بلکه فقط سن آنها بیشتر میشود.

بزرگتر در خانه نباید کوچک شود؛ خانمها این را بدانید که با کوچک کردن همسرتان، شما بزرگ نمیشوید. وقتی همسرتان را کوچک میکنید خودتان نیز کوچک میشوید. آقایی که خانم خود را در خانه و در حضور فرزندانتان کوچک میکنی، خانم خود را کوچک کنید، خودتان هم کوچک میشوید؛ فرزندانتان نیز هیچوقت بزرگ نمیشوند.

تا میتوانید در خانه همدیگر را تکریم کنید، بگذارید بچهها نگاه کنند، کیف کنند و لذت ببرند تا آنها هم زودتر بزرگوار شوند.

۱۴- همیشه فرزندتان را دعا کنید.

همانطور که در قسمت قبل راجع به پدران توضیح دادیم که میتوانند در هر زمان و مکانی برای فرزند خود دعا کنند، برای مادران نیز همین موضوع صدق

میکند. دعای مادر همیشه گیرایی خاصی دارد. پس مادر گرامی شما نیز فرزندان خود را بینصیب نگذارید و در تمام زمینه ها برای او طلب خیر نمایید؛ به بیان ساده از خداوند متعال بخواهید. خدای حضرت عیسی(علیهالسلام) و حضرت موسی(علیهالسلام) خدای ما نیز هست!

آموزههای مادران در انتهای دوران بلوغ دختر (سالهای دبیرستان)

۱- به او بیاموزید به توهینهای دیگران پاسخ مناسبی دهد؛

۲- به او یاد دهید متوجه موقعیتهای خطرناک باشد و آنها را تشخیص دهد؛

۳- این را بدانید، فرزند شما همیشه نیازمند صحبت با شماست؛

۴- به او بیاموزید فرزند شما باید در بین زنها بهترین باشد، نه مردها؛

۵- به او بگویید که حتی پیرزنها نیز به مادر خود نیاز دارند؛

۶- به دخترتان بگویید که به او افتخار میکنید؛

۷- به موفقیتهای کوچک و بزرگ او احترام بگذارید؛

۸- مادرش باشید نه دوستش؛

۹- خودتان زنی قوی و با اعتمادبهنفس باشید؛

۱۰- عذرخواهی او را بپذیرید.

سؤال؟

اگر فرزندم از عذرخواهی پیدرپی سوءاستفاده کرد، چه باید کنیم؟

در زمان دیگری جدای از عذرخواهی، در مورد تکرار اشتباه و عذرخواهی او با فرزند صحبت کنید؛

همراه با قبول عذرخواهی از او بخواهید اشتباه خود را جبران کند. (عذرخواهی کافی نیست!)؛ باید جبران کند و در صورت لزوم از طرف مقابل حلالیت بطلبد.

بخش دهم:ما والدین چگونه دوره بلوغ را برای فرزند خود تسهیل کنیم؟

مهارت و تلاش والدین در هدایت فرزند

والدین باید آموزش ببینند و یا به متخصص مراجعه کنند تا متخصص این کار را برای فرزند آنها انجام دهد. البته این دو همراه با یکدیگر سازنده است؛ یعنی والدین به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنند و بگویند دوره بلوغ فرزند ما شروع شده، چه کار باید کنیم؟

– در مورد مسائل هوشی، ذهنی، بازی، لباس، خوراک و ... آموزشهای لازم را دریافت کنید.

– اینکه مراوده آنها با محرم و نامحرم و با خواهر و برادر چگونه باشد.

– در خانه تنها باشند یا نباشند.

– بازی آنها چگونه باشد.

– از چه فیلمهایی استفاده شود و یا نشود.

– مسائل درسی آنها چگونه پیگیری شود.

– مماشات حد و حدودش تا کجاست.

– نظافت او چگونه باید باشد و ... .

اینها چیزهایی است که والدین باید یاد بگیرند.

همانطور که مستحضرید، در این کتاب تا حدود زیادی به این مسائل

ص: ۱۷۷

پرداخته شده است؛ باشد که با مطالعه دقیق آن، گامی در تسهیل این دوران برداشته باشیم.

یادگیری فرزند در دوران بلوغ

– پدرها دقت کنید. همانطور که در بخشهای قبل توضیح داده شد، اولین تصویر در ذهن یک پسر یا ذهن یک دختر از مرد، پدر اوست؛ یعنی اگر به دختری در سن بلوغ بگوییم مردی را تجسم کن، ۹۹درصد دخترها قیافه پدر خود را تجسم میکنند.

اولین تصویر از یک مرد در ذهن دخترها، پدر است؛ بنابراین پدرها دقت کنید اگر این تصویر خراب باشد، یعنی پدر بد دهن و بیادب باشد یا پدری باشد که به فرزند خود محبت نمیکند، دختر خود را تحویل نمیگیرد، به دختر خود توهین میکند و ... یا به بیان دیگر، اگر اولین تصویر این مرد مشکل داشته باشد، تصویر مرد در ذهن فرزند خراب میشود.

مثال:

تا به حال دیدهاید بعضیها جوراب یا لباس آنها نخکش میشود؟ نخکش شدن، در ابتدا کم است اما مدتی که میگذرد، ادامهدار میشود. بنابراین اگر پدر، ذهن فرزند خود را نسبت به مرد نخکش کند، این نخکش تا آخر عمر دختر ادامه پیدا میکند.

اگر پدر در خانه، خدای ناکرده، فرزند خود را میزند، در ذهن این دختر نقش میبندد که مرد میزند و وقتی ازدواج کرد، اگر همسرش او را کتک زد، میگوید پدرم هم ما را میزد، اکنون اگر همسرم دست بزن دارد، اشکالی ندارد! اما اگر این اتفاق نمیافتاد و پدر مؤدب بود، دخترخانم از همسر خود می خواست خوب حرف بزند و میگفت چرا اینطور برخورد می کنی؟! چرا

داد میزنی؟! پدر من هیچوقت داد نمی زد و توهین نمیکرد!

پس پـدرها یقین داشـته باشـید اگر پـدر خوبی نباشـید، دختر شـما شوهری همانند خودتان انتخاب میکند. بعضـی پدرها جدی نمیگیرنـد و میگوینـد مگر میشود؟! بله؛ چون شـما گزینه غلطی را به فرزنـد خود نشان دادهایـد! مگر فرزند شـما با گزینه غلط میتوانـد انتخـاب درستی داشـته باشـد؟! پس ناخودآگـاه این اتفـاق میافتـد. بهعنوان مثـال در یک تحقیق میـدانی دخترهایی که پـدرشان معتـاد بوده، عمومـاً شوهر آنها نیز معتاد میشود؛ چون از ابتـدا این موضوع در ذهن او وجود دارد. لـذا پـدرها در خانه بسـیار دقت کنید. این قسـمت از وظایف پدرها از مادرها سـنگینتر است! همانطور که در بخشـهای مختلف بیان کردیم، پدران اولین تصویر از مرد را در ذهن فرزندان خود می سازند.

در مورد پسر نیز همینگونه است. پسر به سمت پدر میآید و میخواهد از پدر مردانگی را یاد بگیرد. اگر پدر تحمل کرد، مهربان بود و با بچه راه آمـد، این بخشـی که میخواهـد از پدر یاد بگیرد، اگر ۲۰درصد باشد، ۳۰درصد میشود و ۳۰درصد، ۴۰درصد میشود، ۴۰درصد، ۵۰درصد. حتی بهگونهای میشود که پسـر، پدر خود را میپرستد و تمام رفتارهای پدر را تقلید میکند و سراغ شخص دیگری نمیرود. امـا اگر این اتفاق نیفتـد، فرزنـدان از پـدر و مادر خود دور میشونـد و بهسـمت دیگران میرونـد که این اصلاً خوب نیست.

– پـدرها توجه کنیـد! همانطور که توضـیح داده شـد، در دوران بلوغ فرزندان خود، تا جایی که میتوانید به مادر بچهها در خانه احترام بگذارید. این احترام از حقوق زن است؛ یعنی زن حق دارد که شوهرش به او احترام بگذارد. همچنین جزء حقوق فرزند است که به مادر او در خانه احترام بگذاریم.

 پدرها دقت کنید! احترام به مادر را خط قرمز اعضاء خانواده قرار دهید.

ص: ۱۷۹

حتی اگر با خانم خود مشکل دارید، سهمیه مادری او را باید انجام دهید. پدرها دقت کنید! احترام به مادر را خط قرمز اعضاء خانواده قرار دهید.

اگر به همسرتان احترام گذاشتید، پسر شما در دوره نوجوانی زنداری را یاد میگیرد. چیزی که بسیاری از مردان آن را بلد نیستند! اگر این کار را در خانه انجام دهید، فرزند شما یاد میگیرد که باید به زن احترام بگذارد. اگر دختر باشد، یاد میگیرد که شوهرش باید به او احترام بگذارد؛ اگر پسر باشد، یاد میگیرد که باید به زن خود احترام بگذارد، بنابراین همسرداری را یاد میگیرد که این مورد را در هیچ کجای دیگر یاد نمیگیرد؛ نه کلاس درس، نه کلاس دانشگاهی. در جایی زنداری را جز خانه، یاد نمیدهند!

اگر از فرزند خود هر خطا و اشتباهی را بپذیرید، بیاحترامی به مادرش را اصلاً نپذیرید. بگذارید نوجوان اهمیت این موضوع را درک کند. زمانیکه بزرگتر میشود، لذت میبرد. با خود میگوید پدرم چقدر مادرم را دوست داشت و دارد! هر چیزی را تحمل میکرد؛ ماشین را به دیوار میکوبیدیم، چیزی نمیگفت. کتابهای پدر را پاره میکردیم، چیزی نمیگفت. وسیله گران قیمتی را می شکستیم، چیزی نمیگفت. اما به محض اینکه موضوع مادر پیش میآمد، اگر بیاحترامی رخ میداد، برخورد میکرد. بنابراین از شما یاد میگیرند و اگر شما رفتار درستی با مادر فرزندانتان داشته باشید، در آینده به همسر خودشان نیز احترام میگذارند.

– نکته بعد که در متن نیز به آن اشاره شده و مادرها باید به دخترشان و پدرها به پسرشان یاد دهند، این است که به فرزندانتان یاد دهید که اگر دختر هستی، در دنیای دخترها و در دنیای زنها باید اول شوی؛ یعنی سعی و تلاشت آنجا باشد. به پسرتان یاد دهید که تو پسر هستی، مرد هستی، بیا در دنیای مردها و خودت را نشان بده؛ نه در دنیای زنها.

بعضی مواقع فرزندان ما خودشان را گم میکنند. دختر وقتی می خواهد نشان

ص: ۱۸۰

دهد من خیلی تلاشگر هستم و همه چیز را متوجه میشوم و خیلی با شعور هستم، وارد دنیای مردها میشود. اگر دقت کنیم می بینیم اکثر ما نیز از بچگی همین گونه تربیت شدهایم که متأسفانه تربیت بدی است.

مثال:

وقتی میخواهند از زنی تعریف کنند و بگویند زن خوبی است، میگویند برای خودش مردی است ماشاءالله!!! اگر خدا میخواست او مرد باشد، او را مرد میآفرید. وقتی او را زن آفریده؛ یعنی او در دنیای زنان باید زندگی کند، نه در دنیای مردان.

پس برای بچه های خود توضیح دهیم؛ برای دخترمان، برای پسرمان. پسرم خیلی از کارها برای ما مردها نیست؛ برای خانمها است. به دخترمان بگوییم، دختر گلم خیلی از کارها برای خانمها است، برای آقایان نیست. در حریم های یکدیگر نباید وارد شویم.

بعضی کارها را خدا تقسیم کرده، بعضی امور را عرف تقسیم کرده و برخی موارد را قانون تقسیم کرده است؛ پس به اینها احترام بگذاریم. دنیای زن و مرد را با یکدیگر مخلوط نکنیم، نگوییم ماشاءالله این زن برای خودش مردی است... ماشاءالله ندارد! اتفاقاً این حالت، اختلال شخصیتی آن خانم است؛ یعنی از لحاظ روانشناسی، آن فرد بیمار است. باید بررسی شود که چرا رفتارهای او زنانه نیست.

- نکته بعد این است که، فرزندان ما در این سن خیلی اشتباه کرده؛ بسیار هم عذرخواهی میکنند. روزی شش اشتباه کرده ولی هشت بار عذرخواهی میکنند. چه کار کنیم؟! ببخشیم؟! نبخشیم؟! ببخشیم دوباره تکرار میکند! نبخشیم باز تکرار میکند! چه کار کنیم؟؟! میگوید ببخشید بار آخر است، اما مجدد تکرار میکند. راهحل چیست؟

راه حل این است که عذرخواهی او را قبول کنید. اگر شما عذرخواهی او را

قبول کنید، او نیز برخی از خرابکاریهای شما را میبخشد. پسرها که سخت عذرخواهی میکنند، اما اگر پسر میگوید مادر ببخشید، یا دخترها که راحتتر ببخشید میگویند عذرخواهی کردند، عذرخواهی آنها را قبول کنید. اما شرط و شروط برای آنها نگذارید و نگویید این آخرین بار است که عذرخواهیات را قبول میکنم.

پس اگر عذرخواهی کرد، بپذیرید؛ همینکه معذرتخواهی کرده است، کافی است. مگر ما با خدا همین کار را نمیکنیم؟!

هر کاری دلمان بخواهد میکنیم بعد میگوییم خدایا ما را ببخش و حتماً خدا میبخشد، خدا سریعالرضا است.

یک سال هر کاری دلمان بخواهد انجام میدهیم، هر اشتباهی که شما بگویید میکنیم، بعد از یک سال برای چند ساعت بر سرمان قرآن میگذاریم و الهی العفو میگوییم، و میگوییم خدا حتماً ما را بخشیده است. با فرزند خود نیز همینطور باشید؛ اگر فرزند شما گفت مادر، پدر، ببخشید و در خصوص حقوق شما اشتباه کرد، او را ببخشید.

اما اگر در خصوص حقوق دیگران اشتباه کرد، به او بگویید عذرخواهی کند. عذرخواهی کردن را به فرزندان خود یاد دهید. وقتی عذرخواهی کرد، به او بگویید باید جبران کند؛ اگر خسارتی زده باید جبران کند و اگر دلی شکست، هدیه دهد. باید یاد بگیرد چطور عذرخواهی کند.

نوجوانانی که در سن بلوغ عذرخواهی کردن و جبران کردن را یاد میگیرند در بزرگسالی حق الناس نمیکنند. حقالناس فقط به پول نیست که ۵۰ یا ۱۰۰ هزار تومان کسی را بردارید و پس ندهید. بزرگترین حقالناس دل است؛ دل کسی را نمیشکند، اگر پسر باشد، با احساسات یک دختر بازی نمیکند، یا دختر با احساسات یک پسر بازی نمیکند. به یک نفر وعده ازدواج نمیدهد که بعد زیر قول و قرارهای خود بزنند؛ چرا اینگونه می شود؟

ص: ۱۸۲

زیرا از دوره نوجوانی یاد نگرفته است. اگر در دوره نوجوانی عـذرخواهی را یاد میگرفت، اگر در دوران نوجوانی یاد میگرفت اشتباهی کرد جبران کند، در آینده که سن او بیشتر شود، با احساسات بازی نمیکند. با اموال مردم بازی نمیکند، یاد میگیرد که اشتباه نکند و اگر اشتباه کرد، عذرخواهی کند و حلالیت بطلبد.

– بعضی از نوجوانان در دوران بلوغ شلخته هستند. همانطور که قبلاً بیان شد، مثلاً دخترها اتاقشان نظم ندارد. پسر هم همینطور فرقی نمیکنـد. به فرزندانتان یاد دهید، کمکشان کنید تا وسایل خود را جمع کنند. کمکش کنید؛ شـما جمع کنید، او هم جمع کند، برای او توضیح دهید که اگر رفتارت بینظم باشد، آرامآرام حرف زدنت نیز بینظم میشود و هر چیزی را بیان میکنی.

اگر حرف زدنت بینظم شود، آرامآرام فکرت نیز بینظم خواهـد شـد و تمرکز فکریـات بههم میخورد. پس اتاقت را منظم کن، لباسهایت را منظم کن، کتابهایت را منظم کن، بگذار مغزت نیز منظم شود. لذا هم کمکشان کنید، هم به آنها یاد دهید.

انعطاف پذیری والدین

مورد بعدی که شما در دوران بلوغ باید به آن توجه داشته باشید، این است که بسیار منعطف شوید. انعطاف والدین با فرزندان در دوران بلوغ به والدین کمک زیادی میکند. متأسـفانه درباره موضوعاتی به نوجوان خود گیر میدهیم که برای ما مهم است، نه برای مسائلی که اساساً مهم است.

لـذا باید مواردی را که اهمیت ندارند دور بیندازیم و برای مسائل مهم تذکر دهیم؛ نه اموری که بیاهمیت هسـتند. دائماً نباید با بچه جنگیـد! تا میتوانید منعطف باشـید. اگر امکانش فراهم بود، با او راه بیایید و به او رحم کنید. بهخاطر هر چیزی فرزند خود را مؤاخذه نکنید و بگومگو نداشته باشید.

ص: ۱۸۳

کاری نکنیـد که فرزنـد شـما روبه روی شـما بایسـتد. به او نگوییـد دیدی آدم نیستی؟! دیدی مثل فلانی نیستی؟! دیدی پدر و مادر نمیشناسـی؟! دیدی پررو و بیادب هستی؟! و در آخر نیز میگویند عاقت میکنیم. لذا توصـیه میکنیم فرزند خود را تحتفشار قرار ندهیـد، برای هر چیزی به او تـذکر ندهیـد و با او دعوا نکنید، اینقدر در خانه داد و بیداد نکنید، خانه محیط زندگی او نیز هست. تا میتوانید با فرزندانتان مماشات کنید، با آنها راه بیایید؛ اجازه دهید زندگی کردن را از شما یاد بگیرند.

ص: ۱۸۴

بخش یازدهم:نقش تربیتی رسانه در دوران بلوغ

اشاره

رسانه به تمام ابزارهای غیر شخصی ارتباطی گفته میشود که بهوسیله آن، پیامهای دیداری یا شنیداری، بهطور مستقیم به مخاطبان انتقال مییابند.

واقعیت این است که رسانهها مثل دیگر ابزار بشری میتواند به آرمانهای تعالیبخش انسانها و جوامع، خدمت یا خیانت کند؛ چون قابلیت برنامههای رسانهها بهگونهای است که به یک اندازه میتوان از آنها بهرهبرداری مطلوب یا نامطلوب کرد. بهطور کلی، رسانه میتواند از دو جهت بر تربیت دوران بلوغ اثر گذارد:

اثرات تربیتی مثبت رسانه بر دوران بلوغ

عصری که در آن قرار داریم، عصر ارتباطات و عصر سلطه پدیده رسانه بر زندگی انسانهاست. بیگمان برنامههای رادیویی و تلویزیونی موفق شدهاند افکار و عقاید انسانهای بیشماری را دست خوش تغییر سازند. به طور کلی، صداوسیما و دیگر رسانهها، نهادها و سازمانها، بخشی از فعالیتهای تبلیغی و ارشادی خود را میتوانند به نوجوانان اختصاص دهند و آنها را با دنیای شگفتانگیز و پر رمز نوجوانی آشنا سازند.

ص: ۱۸۷

این آگاه سازی برای خانواده های نوجوانان در زمینه ویژگیهای دوران نوجوانی و بلوغ نیز میتواند مؤثر باشد.

برنامه های ارائه شده از سوی رسانه های ملی مثل تلویزیون، آنقدر از نظر آموزشی و مشاورهای غنی است که برای مخاطبانی مانند معلمان و مشاوران در مدارس جلبتوجه کرده و آنها را به تماشا و ترویج اطلاعات آن به همکاران و دانشآموزان ترغیب میکند.

بنابراین اگر رسانه های داخلی به نیازهای طبیعی مخاطبان، مثل نیاز به کسب اطلاعات و ارائه مدلهای صحیح، بهویژه به نوجوانان پاسخ دهند، آنها دیگر بهسمت رسانههای بیگانه نمیروند. یکی از راهکارهایی که رسانه ها میتوانند در مسیر مقابله با الگوبرداری منفی و افراطی مخاطبان پیگیرند، معرفی الگوهای سبک زندگی مناسب و بومی است.

رسانه میتواند با شناختی که از نظام فکری و اجتماعی مخاطب خود دارد، بر اساس علایق مخاطبان خود برنامهسازی کرده و پاسخگوی نیازهای آنها باشد.

افرادی که در مسیر هدایت، محکم و استوار هستند و آگاهی به علوم و معارف الهی دارند، تضمین کننده رشد و کمال انسانها هستند و باید به عنوان الگوهای موفق و مناسب در رسانه معرفی شده و به نقش آنها در سلامت اخلاقی و اجتماعی و تحکیم بنیان های خانواده پرداخته شود.

براین اساس، رسانه ملی باید با آگاه کردن نوجوانان و جوانان، از پیامدهای خطرناک گرایشهای نا صحیح به پیروی از سبک زندگی مورد نظرِ رسانههای بیگانه مثل ماهوارهها، زمینه کاهش الگوپذیری آنها از مدلهای غربی را فراهم آورد.

در همین زمینه، ایجاد شبکه اختصاصی نوجوانان و جوانان در میان سایر شبکههای سیما، میتواند فضایی جدید را برای ابراز وجود و عقیده، با استفاده از نظریات خود آنها بهوجود آورد. جا دارد که در چنین شبک های به بیان مشکلات

این گروه سنی از زبان خودشان پرداخته شود و با تهیه گزارشهای جذاب با موضوع جوانان از خواستهها و نیازهای آنها مطلع شده و برای حل مشکلات مشروع آنها تلاش کرد. استفاده از نظرات مشاوران و کارشناسان حوزههای مختلف اجتماعی در این زمینه میتواند راهگشا باشد.(۱)

اثرات تربیتی منفی رسانه بر دوران بلوغ

آفتی که امروزه رسانهها، اعم از سنتی و فضای مجازی را تهدید میکند، فاصله گرفتن از اخلاقیات است. امروزه نوجوانان و جوانان، زمان زیادی از شبانهروز را به تماشای برنامه رسانههای متفاوتی مانند ماهواره و استفاده از وسایلی مثل گوشیهای موبایل اختصاص میدهند. همین امر، سبب سستی نظام بیشتر خانوادههای ایرانی شده است.

برخی کارشناسان معتقدند: امروزه جوانان، وسایل ارتباطجمعی ساده مثل تلویزیون یا ویدئو را جوابگوی نیازهای خود نمیدانند؛ بههمین علت همیشه بهدنبال راهی هستند که از راههای مختلف با دنیای بیرون از خود در ارتباط باشند.

برنامههای ماهوارهای زمینهساز مفاسد اخلاقی و اجتماعی است و بیشتر از اینکه برای نسل امروز و بهطور کلی مردم مفید باشد، مضر است. با وجود اینکه رسانهای مثل ماهواره، که برنامههایی با محتوای علمی و آموزنده نیز دارد، امروزه بیشتر افراد آن را برای استفاده از برنامههای علمی انتخاب نمیکنند. ارائه تصویرهای مبتذل و خلاف عفت عمومی، از طریق برخی وسایل ارتباط جمعی مثل ماهواره یا اینترنت، یکی از عوامل گسترش بیبندوباری و به فحشا کشاندن نوجوانان و جوانان از نوع جرائم جنسی است

(۲)

کوتاهی خانواده در نظارت بر استفاده فرزندان از وسایل ارتباطجمعی و تبلیغات، میتواند تربیت صحیح آنها را تحتتأثیر قرار دهد. با گسترش وسایل و رسانههای ارتباطجمعی و رواج راحتی استفاده نوجوان از اینترنت، به آسانی شرایط بدی ایجاد میکند و نوجوان میتواند به هر جا که میخواهد، سر بزند.

کوتاهی خانواده در نظارت بر استفاده فرزندان از وسایل ارتباط جمعی و

ص: ۱۸۹

۱- محمدی صیف. معصومه. شبکههای ماهوارهای و تغییر در کارکردهای خانواده.

۲- صابری. الهام. نقش رسانههای جمعی در به انحراف کشیدن جوانان.

تبلیغات، میتواند تربیت صحیح آنها را تحت أثیر قرار دهد.

همانطور که در بلوغ زودرس توضیح دادیم، یکی از آسیبهای این رسانهها، بروز بلوغ زودرس در نوجوان است. یکی از مؤثرترین دامهای شرکتها و پایگاههای اینترنتی، مسائل جنسی است که تنها بهوسیله همین بخش از فناوری اطلاعات میتوانند کودکان، نوجوانان و جوانان را به فساد بکشانند، کشوری را فلج سازند و آینده آنها را در هالهای از ابهام قرار دهند.

اگر مواجهه با این موضوع، ساده تلقی شود و روزبهروز در خانوادهها و جامعه گسترش یابد، حل آن بسیار مشکل خواهد شد و ممکن است صدمههای جبرانناپذیری بر جامعه وارد کند.(۱)

بنابراین در کنار خانواده باید از آموزشوپرورش کمک گرفت. از جمله تمهیداتی که آموزشوپرورش در بحث تربیت دوران بلوغ نوجوانان باید داشته باشد، رسانه و وسایل ارتباطجمعی است. آموزشوپرورش باید، هم دانشآموز و هم والدین او را در رابطه با ساز و کار استفاده از انواع این وسایل مانند ماهواره، کامپیوتر، لپتاپ، اینترنت و نرمافزارهای مرتبط با آن مثل واتسآپ و وایبر و ... مطلع کند.

مسأله این است که این وسایل، ابزارهای ارتباطی و اطلاع رسانی عصر حاضر

۱- صداقت زادگان. شهناز. بررسی تأثیر عوامل اجتماعی و بلوغ زودرس بر جامعه پذیری دختران.

هستند که دوری از آنها ناممکن است. پس ناچار باید روش صحیح استفاده از آنها آموزش داده شود تا آسیبهای کمتری در تربیت و آموزش نسل امروز وارد کند.

در همین راستا، والدین به فرزندان، و آموزگاران به دانشآموزان خود باید نحوه استفاده از این وسایل را بیاموزند و بر رعایت اصول و معیارهای آن تأکید کنند. باید به آنها توصیه شود زمانهایی را برای استفاده از اینترنت و وسایلی مثل گوشی موبایل و لپتاپ برای خود تعیین کنند و این استفاده، هم باید به بخشهای علمی، آموزشی و ساعاتی نیز برای بازی و سرگرمی تقسیم شود؛ میتوان از آنها خواست زمان استفاده، بیش از دو ساعت نباشد.

یک ساعت برای کارهای آموزشی و علمی و حداکثر چهلوپنج دقیقه برای بازی و سرگرمی اختصاص داده شود. آن هم بازی و سرگرمیهایی که تحت نظارت والدین باشد. بازیهای کامپیوتری باید با توصیه مربیان و والدین انتخاب شود و از اماکنی که مورد تأیید دستگاههای نظارتی، ارشادی و فرهنگی است، تهیه شوند.

از اینرو، در شرایط امروز جامعه، برخی مدارس به بحث سوادِ رسانهای میپردازند. چون بچهها از لحاظ آگاهی، به سرمایهگذاری جدی در این زمینه نیازمندند و باید دانش چگونگی استفاده از این رسانهها را بهدست آورند تا آسیبپذیری آنها در مقابل این وسایل کمتر شود.

نوجوان باید با چیستی و چگونگی این وسایل ارتباط جمعی آگاهی پیدا کند. چون یکی از مواردی که معادلات تربیتی را برهم میزند و معضلاتی را برای فرزندان ما به وجود میآورد، مشاهده برخی مطالب، عکس و فیلم در این رسانه ها و فضای مجازی است که ذهن آنها را درگیر میکند.

آموزش صحیح رفتار در دوران بلوغ را رسانهها و استفاده از آنها مشکلساز کرده است. فرزندان ما چیزهایی می بینند و می شنوند که ذهنشان را درگیر می کند.

ص: ۱۹۱

وجود دنیای بیحد و مرزی از اطلاعات در این وسایل، استفاده از آنها را با مشکل مواجه کرده است.

حتی خانوادهها نیز باید در مورد آسیبهای اجتماعی شبکههای مجازی و مسائل مربوط به آنچه نوجوانان درگیر میشوند، بیشتر بدانند.

استفاده از رسانه نامناسب ماهواره نیز در بحث تربیت دوران بلوغ، قابلتوجه است. استفاده از ماهواره باید برای والدین شفافسازی شود. صحبت در خصوص رسانههای نوظهور، اهداف پشت پرده متولیان این رسانهها و چگونگی تأثیرگذاری این ابزارها باید برای آنها تشریح شود.

برخی مدارس اسلامی با مشاهده دانشآموزی که رفتار او تحتتأثیر استفاده از ماهواره در خانه است، تلاش میکنند با دعوت از والدین او، در مورد این رسانه و اثرات تخریبی تربیت آن بر بنیان خانواده، توضیحات کاملی ارائه دهند.

چنین برخوردی در این مدارس، در اکثر موارد باعث جمع کردن این رسانه نا مناسب توسط والدین در خانه شده است. اگر خانوادهها به اثرات تخریبی این رسانهها بر روان فرزندان خود آگاه شوند، حتماً وسایل مناسبتری بهجای استفاده از ماهواره بر می گزینند.

سخن پایانی

والدین گرامی!

این کتاب نیز یکی از مجموعه کتابهای مربوط به والـدین بود که مطالعه فرمودید. همانطور که مطالعه فرمودید، در این کتاب، به موضوع بلوغ فرزنـدان پرداختیم و دانستیم این دوره، سالهـای مهمی در زنـدگی فرزنـدان مـا است و نقش سرنوشـتسازی در آینده فرزندان ما نیز دارد.

به همین خاطر، سبـک نوشـتاری این کتاب بهنحوی تعریف شـده بود که به شـما والـدین گرامی آموزش دهد تا در برخورد با رفتارها و مسائل این دوره، چگونه اقدامات مقتضی را انجام دهید.

امیدواریم که توانسته باشیم پاسخ این نیاز را برآورده نماییم.

و من الله توفیق

ص: ۱۹۳

منابع

- احمدی، سیداحمد (۱۳۷۷)، روانشناسی نوجوانان و جوانان، تهران، نشر نخستین.

- الجزیری، عبدالرحمن، الفقه علی المذاهب الأربعه؛ الغروی، السیدمحمد؛ مازح، یاسر (۱۹۹۸م -۱۴۱۹ق -۱۳۷۷ش) مذهب اهلالبیت(علیهمالسلام)، بیروت، منشورات دارالثقلین، .

- خلیلی، شیوا؛ بختیاری، آمنه (۱۳۸۷)، «نگرشی روان شناختی به بلوغ دختران»، مطالعات راهبردی زنان، ، شماره ۴۱، کد ۲۰۳۲.

- صابری، الهام (۱۳۸۴)، «نقش رسانههای جمعی در به انحراف کشاندن جوانان»، گنجینه، شماره ۵۴؛

- صابری، فضل الله؛ علامه، زهرا؛ امیدی، راضیه؛ اسنانی، مرتضی (۱۳۸۹)، پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان- سنین بلوغ، اصفهان، نشر شهید حسین فهمیده.

- صداقتزادگان، شهناز؛ امیدوار، پوران (۱۳۹۴)، «بررسی تأثیر عوامل اجتماعی و بلوغ زودرس بر جامعهپذیری دختران»، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره چهارم، شماره ۳؛

- صدر حاج سیدجوادی، احمد؛ فانی، کامران؛ خرمشاهی، بهاءالدین (۱۳۹۱)، دایره المعارف تشیع، جلد ۸، نشر حکمت.

- ضمیری، محمدرضا (۱۳۹۱)، «علائم بلوغ از دیدگاه مذاهب اسلامی»، فصلنامه علمی تخصصی حبل المتین، پیش شماره دوم.

- مالکی، اکرم؛ دلخوش، مرجان؛ حاجی امینی، زهرا؛ عبادی، عباس؛ احمدی، خدابخش؛ اجلی، امین (۱۳۸۹)، «تأثیر آموزش بهداشت بلوغ از طریق منابع موثق بر رفتارهای بهداشتی دختران»، مجله علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره ۲.

- محمدی صیف، معصومه (۱۳۹۲)، «شبکههای ماهوارهای و تغییر در کارکردهای خانواده»، فصلنامه رسانه و خانواده، شماره ۷؛

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹